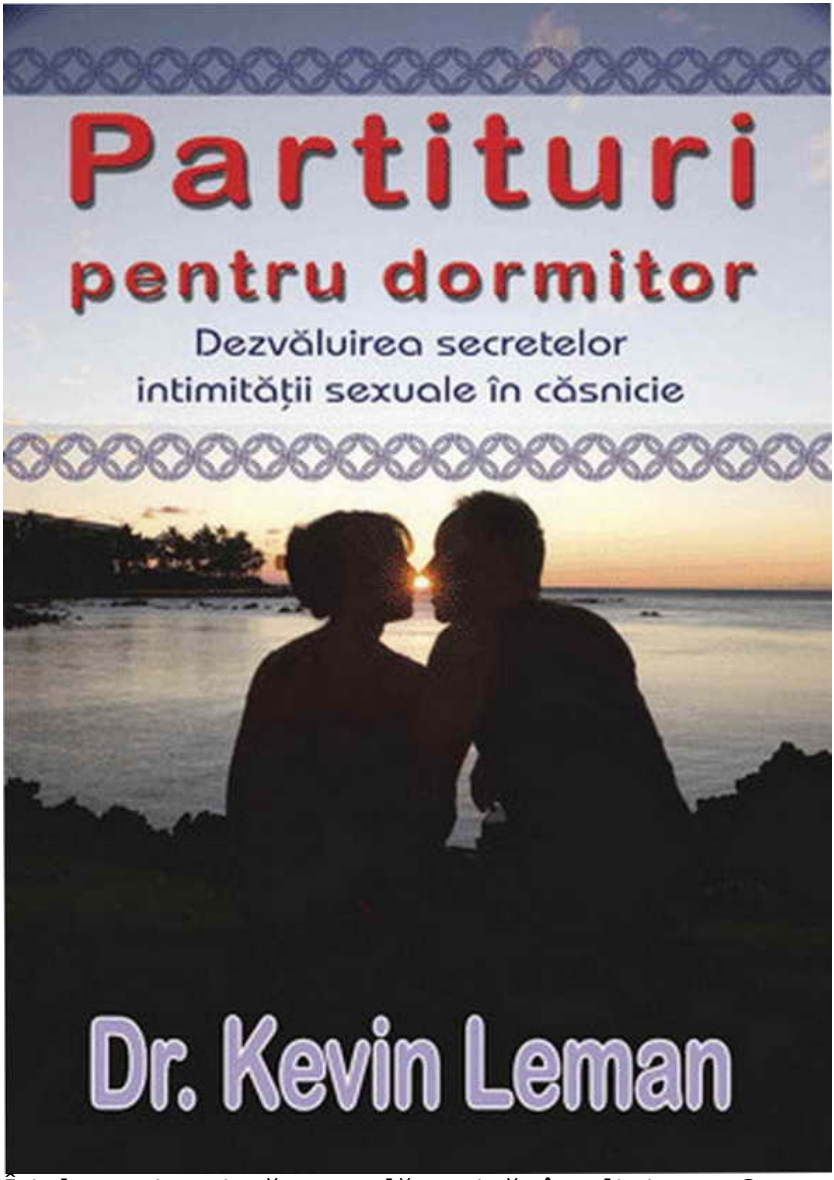


Îţi doreşti o viaţă sexuală activă, împlinitoare?

Poţi să compui o simfonie sexuală frumoasă. În Partituri pentru dormitor, psihologul şi expertul în probleme de familie dr. Kevin Leman explică clar: Dacă tu şi partenerul tău lucraţi în tandem, veţi crea unele din cele

mai minunate simfonii auzite vreodată!

Aveţi nevoie doar de exerciţiu… şi de o atitudine corectă, spune dr. Leman. Sexul are de-a face cu calitatea întregii voastre vieţi de dragoste, nu doar cu poziţionarea trupurilor voastre. Aşadar, de ce să nu laşi deoparte inhibiţiile şi să-i oferi partenerului tău de viaţă cel mai bun dar pe care i-l poţi oferi – un partener sexual plin de entuziasm?

Dacă doreşti să progresezi de dragul celei mai bune căsnicii pe care ţi-o poţi imagina, această carte este pentru tine. Ea îţi va provoca gândirea, te va ajuta să-ţi începi bine căsnicia sau, dacă eşti deja căsătorit, să treci de la monotonie la încântare.

Citeşte răspunsurile la cele 30 de întrebări intime pe care ai dorit întotdeauna să le pui!

Dr. Kevin Leman, psiholog cunoscut la nivel internaţional, autor care a câştigat mai multe premii, personalitate cunoscută la radio şi televiziune şi vorbitor apreciat, şi-a învăţat ascultătorii din lumea întreaga şi i-a amuzat cu umorul şi cu psihologia lui practică. A fost invitat la numeroase programe de radio şi televiziune, inclusiv la The View, Today, Oprah, The early Show, Live with Regis and Kelly, Focus on the Family şi LIFE Today. Dr. Leman şi soţia lui, Sande, locuiesc în Tucson, Arizona, şi au cinci copii. Din cărţile lui devenite bestsellere amintim: „The Birth Order Book”, „Have a New Kid by Friday” şi „Şapte lucruri pe care el nu ţi le va spune niciodată”.

EDITURA IMAGO DEL

www.imagodei.ro

Ce spun cititorii despre Partituri pentru dormitor

„Este cea mai incredibilă carte despre căsnicie pe care am citit-o vreodată! A clarificat atât de multe lucruri în mintea mea şi m-a ajutat să înţeleg mai bine mintea soţului meu. Căsnicia noastră este de o sută de ori mai bună decât ar fi fost dacă n-am fi citit această carte. Fiecare cuplu trebuie să citească *Partituri pentru dormitor*!”

„În sfârşit! Un bărbat care înţelege într-adevăr sexul dintr-o perspectivă feminină. Aceasta nu este bâlbâială psihologică, niciun sondaj despre sex dintr-o revistă pentru femei, ci se ocupă de realitate… este onestă şi e o sursă de inspiraţie”.

„Uau! Eram deja un admirator al stilului direct al dr. Leman şi această carte m-a făcut să-l apreciez şi mai mult. Aplicaţi principiile din *Partituri pentru dormitor* şi vom vedea căsnicii schimbate… familii schimbate!”

„*Partituri pentru dormitor* m-a ajutat să văd unde greşeam în căsnicia mea faţă de soţia mea mai bine de opt ani. Acum căminul nostru – şi dormitorul nostru – este un loc foarte diferit şi iubitor”.

„Grupul nostru de mame de preşcolari au citit *Partituri pentru dormitor* ca o lectură recomandată de club; lectura cărţii a produs cea mai mare participare pe care am avut-o vreodată. Discuţiile au fost pline de viaţă şi nu a trecut multă vreme până când toată lumea a radiat de un nou entuziasm referitor la căsniciile lor”.

„Directă în ce priveşte sexul, chiar dacă e scrisă de un creştin. Într-o seară i-am spus soţului meu: «Această carte spune că bărbaţilor le place.» El a zâmbit şi a spus: «Mmm, hmm.» Am fost uimită; niciodată n-am ştiut acest lucru. Această carte vă va face să râdeţi şi să roşiţi. «Domnul Fericit» este mult mai fericit acum în căminul nostru”. „Această carte este excepţională! în sfârşit cineva mi-a răspuns la toate întrebările pe care îmi era jenă sau teamă să le discut cu altcineva. Perspectiva dr. Leman mi-a

schimbat modul în care mi-am privit relaţia cu soţul meu în ultimii 15 ani., z

„Dacă ai căzut într-o rutină sexuală, *Partituri pentru dormitor* te va scoate de acolo şi îţi va oferi o perspectivă cu totul diferită asupra sexului. Şi ce să vă mai spun despre amuzamentul de care veţi avea parte!”

„Ilară şi informativă, *Partituri pentru dormitor* abordează un subiect delicat cu har şi umor. Chiar mai mult, este atât de practică. Această carte mi-a schimbat radical atitudinea faţă de soţul meu şi faţă de relaţia noastră intimă”.

„Suntem căsătoriţi de 29 de ani. *Partituri pentru dormitor* ne-a ajutat să găsim încântarea – din nou!”

„*Partituri pentru dormitor* constituie un material excelent pentru un curs introductiv despre sex, dar de asemenea ne-a invitat pe mine şi pe soţul meu să atingem un nivel mai profund de intimitate după zece ani de căsnicie. Înainte nu aveam nicio idee ce anume ne lipsea!”

„Am primit această carte ca dar de nuntă şi ea ne-a ajutat să ne începem viaţa noastră împreună mergând pe calea cea bună. O recomandăm călduros tuturor”.

Partituri

pentru dormitor

Dezvăluirea secretelor intimităţii sexuale în căsnicie

DR. KEVIN LEMAN
Editura Imago Dei Oradea, 2011
Cupzims

Notă pentru cititor

1 Povestea a doua cupluri
2 Un pat aglomerat
3 Muzică, dans şi ritm
4 Cum să înveţi să cânţi: Prima noapte şi după aceea…
5 O unire foarte specială: Poziţii sexuale

6 ABC-ul orgasmului
7 Plăceri orale
8 Doar pentru bărbaţi
9 Doar pentru femei
10 Treizeci şi unu de arome – şi niciuna nu e îngheţată!
11 Cum să renunţi la inhibiţii
12 Cel mai mare duşman al sexului
13 IQ-ul tău sexual
14 Prea epuizată ca să ţipi de plăcere
15 Sexul în iarna vieţii
16 Când balena poartă tanga
Epilog într-adevăr, un dar foarte bun întrebări şi răspunsuri cu dr. Kevin Leman
Despre dr. Kevin Leman

Notă *pentru* cititor

S-ar putea ca unele lucruri pe care le vei citi în această carte să ţi se pară prea necizelate sau prea directe pentru gusturile tale. Concepţia despre sexualitate a fiecărei persoane (şi mediul din care provine, care informează gândirea şi tiparele relaţionale) diferă. Totuşi, dacă doreşti să faci progrese pentru a avea cea mai bună căsnicie pe care ţi-o poţi imagina, atunci această carte este pentru tine. Ea îţi va lărgi şi îţi va provoca înţelegerea cu privire la sex. În loc de a fi un manual care să te înveţe cum să faci sex, este mai mult o provocare de a te întreba tu însuţi de ce să faci sex şi cum să faci sex mai bine.

Partituri pentru dormitor: *Dezvăluirea secretelor intimităţii sexuale în căsnicie* nu a fost menită să te facă să te simţi vinovat pentru ceea ce ai făcut sau nu ai făcut, ci mai degrabă să te ajute să pricepi exact ce se petrece în creierul tău şi în relaţia ta cu partenerul tău de viaţă (sau cu viitorul partener), astfel încât să poţi avea o viaţă sexuală împlinitoare.

Dacă participi în prezent la consiliere premaritală, citeşte capitolele 1 până la 4 şi capitolele „Doar pentru bărbaţi” şi „Doar pentru femei”. Dar te rog să te opreşti

aici – şi să aştepţi să citeşti restul cărţii după ce te căsătoreşti.

Povestea a doua cupuH

!

În urmă cu 21 de ani, când s-au căsătorit, Jim şi Karen erau amândoi virgini. La fel ca multe cupluri tinere, aveau concepţii cât se poate de nerealiste despre sex. „Când mai bine, când mai rău" ar putea descrie destul de exact viaţa lor sexuală după luna de miere; de fapt niciodată nu au reuşit să controleze situaţia până după aproape 15 ani de la căsătoria lor.

Iată ce s-a întâmplat. Jim căuta întotdeauna (şi mai rău, credea că a găsit) „soluţia magică". Încerca ceva nou – modul cum o ţinea pe Karen, cum îi conducea mişcările sau îi atingea cu tandreţe un loc delicat – şi, când o auzea gemând, el se fixa pe ceea ce tocmai făcea, gândindu-se: *Ei bine*, *acesta este secretul*; *acest lucru îi va elibera agresivitatea sexuală*.

Deşi Karen se bucura cu adevărat de noua atingere, ea a învăţat să fie conservatoare cu gemetele ei, deoarece, odată ce Jim auzea unul, era sigur că avea să facă *exact acelaşi lucru* în următoarele 50 până la 100 de ori când făceau dragoste. Karen nu a înţeles niciodată de ce era nevoie de o sută de perioade de tăcere pentru a-i şterge lui Jim din minte acel singur geamăt din trecut, dar aşa stăteau lucrurile cu Jim. El a devenit atât de previzibil încât ceea ce odată o făcuse să fie mai fierbinte ca o zi de august, acum o transforma într-un gheţar. Jim devenea frustrat, gândindu-se (dar niciodată exprimându-se verbal): *Ştiu că fac ceea ce trebuie*. *Odată a dat rezultate*! *De ce nu funcţionează şi acum*? *Probabil că nu o fac destul de delicat* (*sau destul de rapid*, *sau altă variaţie*).

Când m-am întâlnit prima dată cu Jim, i-am dat o temă simplă. I-am spus: „Jim, vreau să mergi acasă, să te uiţi în dulapul soţiei tale, apoi să te uiţi într-al tău. Spune-mi dacă observi vreo diferenţă".

„Nu trebuie să merg acasă pentru a face acest lucru,

dr. Leman”, mi-a spus el. „Cunosc bine dulapurile noastre”.

„Bine. Când te uiţi la pantofi, observi vreo diferenţă?”

„Da, ea are 50 de perechi, iar eu am trei”.

„Dă-mi voie să ghicesc – pantofi pentru serviciu, pantofi pentru tenis şi pentru lucrul în curte”.

„Aşa e”.

„Acum, dacă îi numeri hainele şi apoi le numeri pe alte tale, ce descoperi?”

„Aş avea nevoie de un calculator ca să le număr pe ale ei, dar aş putea să le număr pe ale mele folosindu-mi cele zece degete”.

„Ce îţi spune lucrul acesta?”

„Că îi place să-şi cumpere haine?”

„Ei bine, da, dar în legătură cu sexul, ce înseamnă asta?”

„Ei bine, nu are prea multe ţinute sexy, dacă la asta te referi”.

Pricepând că subtilitatea nu era punctul forte al lui Jim, am decis să fiu mai direct. „Jim, ceea ce încerc să spun este că soţiei tale pare să-i placă ceva mai multă varietate decât ţie. Ea nu doreşte să poarte aceeaşi rochie luni, miercuri şi vineri. De fapt, poate că nu vrea să poarte aceeaşi ţinută nici măcar în fiecare luni. Îi place varietatea”.

„Vezi, unii dintre noi, bărbaţii, abordăm sexul ca un manual de fotbal. Ştim ce trebuie să facem, cum să procedăm şi unde dorim să ajungem. Problema cu metoda aceasta este că soţiile noastre se plictisesc curând de rutină. Ne pot anticipa acţiunile şi pot să prezică, cu o aproximaţie de zece secunde, cât timp ne vom ocupa de partea de sus înainte de a ajunge la partea de jos. Soţia ta doreşte mai mult de atât”.

Am văzut cum mintea lui Jim începea să se lumineze. Părea să priceapă ceea ce îi spuneam.

„Iată care e sarcina ta, Jim”, am continuat eu. „Din punct de vedere sexual, soţia ta nu va fi aceeaşi femeie marţi seara care a fost sâmbătă seara. Într-o noapte s-ar

putea să fie gata pentru o aventură sau un galop rapid în forţă. Va dori pur şi simplu să treci la treabă. În unele dimineţi s-ar putea să dorească sex lent, fără grabă, când ţie îţi va trebui mult timp s-o convingi că e pregătită pentru aceasta. Sarcina ta este să descoperi din ce parte bate vântul în ziua respectivă".

Nu a fost nevoie de mai mult decât atât. N-a trebuit să-l trimit pe Jim la o terapie cu un partener de sex surogat (nici n-aş face vreodată aşa ceva). N-a fost nevoie să se uite la nişte filme, nici să-şi cumpere „jucării sexuale" de o sută de dolari. De fapt, Jim a înţeles faptul că, aşa cum am scris într-o altă carte, sexul începe în bucătărie – e o chestiune ce ţine de întreaga zi. El a adoptat o mentalitate nouă şi, după spusele lui Karen, a devenit un virtuoz în dormitor.

Acum, şapte ani mai târziu, sexul permează practic tot ceea ce fac Jim şi Karen. Dacă nu ai experimentat acest lucru, îţi va veni greu să crezi ce „lipici" marital uimitor poate fi sexul. Cu trei ani în urmă, Jim a fost prins într-o slujbă pe care o ura. Şeful lui era hotărât să devină cel mai urât om la est de Mississippi. Când eşti pe la patruzeci şi ceva de ani, a te simţi prins în cursă este cel mai neplăcut sentiment care există. Jim abia se putea forţa să meargă la birou, dar având gemeni care erau la gimnaziu (urmând să meargă la colegiu într-un viitor nu prea îndepărtat) şi doi ţânci care tocmai intraseră în clasa întâi, nu prea avea de ales. Nu era momentul să facă o schimbare financiară riscantă.

Într-o vineri Jim a primit un e-mail de la Karen. Era primul lucru pe care l-a văzut atunci când s-a aşezat la birou.

Am veşti bune! Copiii mai mici vor fi la bunica peste noapte, iar băieţii mai mari vor pleca la grupul de tineri. Am făcut rezervare pentru ora opt la Palazzi's [restaurantul preferat al lui Jim]. Dacă poţi veni acasă pe la şase, vom avea o oră şi jumătate să ne bucurăm de apetitivele – pe care plănuiesc să le „port". Apropo, dacă te

vei uita în servietă, vezi găsi o fotografie la minut. Consideră-l ca „meniul” tău înainte de cină. Abia aştept să te văd.

A ta, Karen

Ştii ce şi-a spus Jim după ce a citi acel e-mail? Ţine minte, ajunsese într-un impas în ce priveşte slujba, iar dificultăţile financiare erau tot mai mari. Şeful lui era un nemernic care îi făcea viaţa de zi cu zi un adevărat iad. Dar chiar şi în aceste condiţii, Jim închise e-mailul şi îşi spuse: „Sunt cel mai norocos bărbat din lume”.

A avea o viaţă sexuală minunată este o experienţă înviorătoare; ea poate uni un soţ şi o soţie într-un mod care nu poate fi egalat de nimic din experienţa umană. Faptul că ştii că miresei tale îi pasă cu adevărat de tine, că soţul tău îţi doreşte trupul mai mult ca orice altceva, lucrurile acestea întăresc un bărbat sau o femeie în moduri profunde şi diverse.

Apropo, copiii lui Jim şi ai lui Karen au beneficiat enorm de pe urma acestui e-mail. Când, în cele din urmă, Jim şi Karen i-au luat pe copiii mai mici de la locuinţa bunicii, Jim abia a aşteptat să-i vadă. Din cauză că a fost satisfăcut din punct de vedere sexual, el se putea acum pune în întregime la dispoziţia lor, ascultându-i vorbind despre cum şi-au petrecut ziua şi făcându-şi timp să-i culce. Şi să nu credeţi că ei nu au observat cât de plini de afecţiune au fost Jim şi Karen în acea seară. Aceasta le-a dat un sentiment de siguranţă şi de fericire, făcându-i să gândească: *Suntem în cea mai bună familie în care ar putea fi cineva*.

În cazul lui Jim şi a lui Karen, împlinirea sexuală nu a venit peste noapte. Dar atunci când a venit, a schimbat totul în casa lor. Să spunem adevărul, Jim şi-ar da viaţa pentru Karen, ar încasa un glonţ pentru ea fără a se gândi de două ori. Nu există nimic ce n-ar face pentru ea.

Mark şi Brenda s-au confruntat şi ei cu o provocare de natură sexuală. Au fost activi sexual înainte de căsnicie şi amândoi au recunoscut că sexul era destul de încântător.

Dar, după cum se poate prevedea în cazul cuplurilor care se implică în relaţii sexuale înainte de căsătorie, viaţa lor sexuală s-a răcit la puţină vreme după nuntă. Mark nu părea să mai fie la fel de dornic cum fusese înainte, iar Brenda era mult mai puţin îndrăzneaţă.

La început Mark şi Brenda s-au gândit că era din cauza copiilor. Brenda a rămas gravidă la începutul căsniciei lor şi acum aveau doi copii sub vârsta de cinci ani. Totuşi, în timp, sexul a devenit chiar mai puţin frecvent, până când a ajuns să fie aproape un rău necesar stânjenitor, un lucru pe care cei doi îl făceau deoarece se gândeau că, ei bine, trebuiau oricum să-l facă – cel puţin o dată pe lună.

Mark avea o slujbă bine plătită şi un şef bun, dar trăia cu un stres uriaş. Ca agent comercial, dacă Mark avea rezultate bune, era recompensat cu generozitate. Dacă se încadra în treimea inferioară, urma să fie concediat. Valoarea îi era apreciată după cifrele ultimului trimestru.

Mark a crezut că pusese mâna pe o afacere ce valora mai multe sute de mii de dolari; mai trebuia doar ca firma să semneze actele. Totuşi, când a intrat în biroul cumpărătorului, a fost şocat să audă: „Îmi pare rău, Mark, dar am hotărât să facem afacerea cu altcineva”.

„Cred că glumiţi! Am lucrat la asta timp de două luni şi săptămâna trecută aţi spus că afacerea părea încheiată. Ce trebuie să facem ca să redobândim acest parteneriat de afaceri?”

„E prea târziu pentru aceasta”, răspunse cumpărătorul. „Am semnat deja un alt contract”.

Şocat, Mark s-a îndreptat spre maşină zăpăcit. A răspuns instinctiv la telefonul mobil atunci când acesta a sunat, dar imediat îşi dori să nu fi răspuns.

„Hei, Mark”, ţipă şeful lui la telefon. „M-am gândit să te invit la masă la noul restaurant italian pentru a sărbători încheierea afacerii cu Andreeson”.

În acel moment Mark şi-a dorit să înghită telefonul

celular.

Cinci ore mai târziu, după un prânz solitar şi cu mult alcool, Mark a început să se gândească ce a ajuns viaţa lui. Anul trecut câştigase o sumă de şase cifre, dar siguranţa slujbei îi era întotdeauna ameninţată – după cum îi reamintise şeful lui atunci când a auzit noutăţile referitoare la afacerea cu Andreeson.

Câtă vreme trecuse de când el şi Brenda au avut un timp amuzant împreună? Mark şi-a adus aminte de zilele când erau nedespărţiţi şi nu puteau să-şi desprindă mâinile unul de celălalt; acum erau ca doi colegi de cameră care împărţeau acelaşi pat, dar nu multe alte lucruri. De când au sosit copiii se simţeau închişi în locuinţa lor (ce e drept minunată) de 325 de metri pătraţi. Mark tânjea după zilele când el şi Brenda puteau face ca lumea să dispară pentru câteva ore în timp ce stăteau pierduţi unul în braţele celuilalt.

Decis să facă o schimbare, Mark o sună pe Brenda şi îi mărturisi: „Am avut o zi cu adevărat dezgustătoare. Putem să ieşim deseară în oraş?”

A fost un strigăt de ajutor emoţional din partea lui Mark – mai mult decât unul fizic – dar Brenda nu l-a priceput. Şi ea a avut o zi agitată. Şi, din cauză că a pierdut contactul cu soţul ei şi nu era în stare să citească emoţia din cererea lui, i-a răspuns tăios: „Mark, e ora cinci! Nu pot face rost de un baby-sitter atât de târziu. Ce ai de gând să faci? *Niciodată* nu-mi spui din timp ce vrei să faci”.

Mark ar fi dorit să-i spună Brendei că îi era dor de ea. Şi-ar fi dorit mult ca ea să fie femeia plină de pasiune care fusese odată, cea care era dispusă să lipsească de la ore ca să se „distreze” puţin. Dar deja riscase o dată în acea zi şi uite unde ajunsese! Aşa că deveni defensiv.

„Ah, las-o baltă”, spuse el, şi închise telefonul.

Mark se opri la o cârciumă pe drumul spre casă şi jucă biliard până la orele 11 seara. Ştia că va trebui să suporte o grămadă de critici din partea Brendei pentru

întârzierea lui, dar ea nu înţelegea tensiunea care-l apăsa pe el.

De asemenea, Brenda nu ştia că Mark se masturba de două sau trei ori pe săptămână – şi, de fiecare dată când o făcea, simţea cum dorinţa pentru Brenda ca persoană îi scădea încă puţin. Se săturase să fie acceptat fără nicio tragere de inimă, dar niciodată dorit.

De partea ei, Brenda era prea ocupată cu copiii ca să observe ceva. De fapt, era chiar mulţumită că Mark nu mai făcea presiuni asupra ei în ce priveşte sexul; era prea obosită chiar pentru a se mai gândi la aşa ceva. Niciodată nu-i trecuse prin minte că Mark luase problema „în propriile mâini” şi că era destul de expert în a ascunde pornografia de pe computer pentru ca ea să n-o găsească niciodată.

Ceea ce Brenda n-a priceput era cât de mult îi costa această iarnă sexuală în calitate de cuplu şi că, dacă nu luau măsuri ca să schimbe situaţia, probabil că în mai puţin de cinci ani aveau să divorţeze.

Copiii observaseră că mami şi tati erau rareori drăgăstoşi unul faţă de altul şi că adesea erau foarte nervoşi. Puteau simţi că dincolo de faţadă era o nemulţumire care clocotea. Dar deoarece problema nu era discutată niciodată, trăiau cu teama şi lipsa de siguranţă pe care o creează un astfel de mediu.

Brenda a devenit tot mai concentrată pe copii, încercând să-şi umple golul emoţional prin afecţiunea copiilor. Mark a devenit tot mai preocupat de muncă şi, acasă, de computer.

Amândoi trăiau tristul adevăr descris în această poezie anonimă.

Zidul

Poza lor de nuntă îi sfida de pe masă.

Pe aceştia doi ale căror minţi nu se mai intersectau.

Trăiau cu o baricadă atât de groasă între ei încât nici berbecele cuvintelor.

Nici artileria atingerii n-o puteau dărâma.

Undeva, între primul dinte al fiului lor cel mai mare şi graduarea fiicei lor celei mai mici. Se pierduseră unul pe altul.

În toţi anii lor împreună descâlciră încet Acel ghem de aţă numit sine.

Şi, în timp ce trăgeau de nodurile încăpăţânate.

Fiecare îşi ascundea căutarea de celălalt.

Uneori ea plângea noaptea

Şi implora întunericul şoptitor să-i spună cine era ea.

El stătea alături de ea, sforăind ca un urs în hibernare, Inconştient de iarna prin care trecea ea.

Odată, după ce făcură dragoste.

El dori să-i spună cât de frică îi era de moarte.

Dar, temându-se să-şi arate sufletul gol îi vorbi în schimb despre frumuseţea sânilor ei.

Ea se înscrise la un curs de artă modernă, încercând să se regăsească în culori aruncate pe o pânză.

Plângându-se altor femei despre bărbaţii insensibili.

El se urcă într-un cavou numit „Birou”, îşi cufundă mintea într-un giulgiu de pagini cu cifre

Şi se îngropă în clienţi.

Încet, zidul dintre ei crescu.

Consolidat de mortarul indiferenţei.

Într-o zi, întinzând mâna pentru a se atinge unul pe altul Au dat de un zid pe care nu-l puteau străpunge.

Şi, ferindu-se de răceala pietrei.

Fiecare se retrase dinspre străinul de partea cealaltă.

Căci dragostea nu moare într-o clipă de luptă înfuriată, Nici atunci când trupurile înfocate îşi pierd fierbinţeala.

Ea stă gâfâind, epuizată.

Murind lângă un zid pe care nu l-a putut escalada.

e e

Două cupluri. Două situaţii. O realitate. Dacă crezi că sexul nu e important, te înşeli. Mulţi oameni au fost răniţi de sex şi de amintirile sexuale. (Vom discuta despre acest aspect mai târziu într-un capitol ulterior.) Dar, dacă eşti

căsătorit, sexul va fi una din cele mai importante părţi ale vieţii tale, fie că vrei să fie aşa, fie că nu. Dacă nu tratezi sexul în acest fel – ca o problemă de supremă importanţă – atunci nu-ţi acorzi prea mare atenţie nici ţie, nici partenerului tău şi nici copiilor.

De fapt, această carte s-ar putea să fie una greu de citit. Cu siguranţă a fost una greu de scris, deoarece în societatea noastră ne este greu să discutăm despre sex. O, da, *facem glume* pe seama sexului, îl degradăm prin povestiri, filme şi reviste murdare, dar nu discutăm niciodată despre sexul marital aşa cum l-a conceput Dumnezeu. Sexul în cadrul căsniciei – în opinia mea, cel mai important şi singura formă potrivită de sex – este ignorat şi cuplurile plătesc un preţ îngrozitor atunci când se confruntă cu această tristă realitate.

Dar atunci când dai oamenilor posibilitatea să discute despre sex într-un cadru caracterizat de siguranţă, nu-i mai poţi opri! Odată ce încep, doresc să discute despre sex deoarece ştiu că sexul reprezintă o forţă puternică în vieţile noastre de persoane căsătorite.

Speranţa mea este ca această carte să-ţi extindă şi să-ţi provoace gândirea cu privire la sex. Nu este doar un manual care să te înveţe diferite tehnici; mecanismele fizice nu sunt atât de dificile. Este mai mult o provocare de a te întreba tu însuţi de ce faci sex şi cum poţi să faci sex mai bine. Doresc să retrezesc în tine experienţa comună de a te bucura de acest dar minunat în călătoria ta alături de partenerul tău de viaţă. Aceasta nu este o carte care să te facă să te simţi vinovat, ci mai degrabă ar trebui să-ţi lărgească gândirea şi să-ţi dea posibilitatea să ai parte şi tu de o viaţă sexuală activă şi împlinitoare cu persoana pe care o iubeşti.

S-ar putea ca această carte să nu-ţi ofere toate răspunsurile, dar îţi va oferi o mulţime de răspunsuri. Nu sunt specializat în terapie sexuală, sunt psiholog. Cu toate că vom discuta despre aspectul fizic al sexului, specialitatea mea are de-a face cu ceea ce se petrece în

creierul tău şi în relaţia ta. Aici este punctul în care majoritatea căsniciilor trebuie să primească vindecare în primul rând.

Meii mult, dacă relaţia este una sănătoasă, de obicei problemele privitoare la aspectul fizic se vor rezolva de la sine. Dacă, în calitate de cuplu, decideţi să deveniţi aventuroşi din punct de vedere sexual, să ştiţi că nu veţi face lucrurile în mod perfect; veţi falimenta şi am speranţa că veţi râde atunci când se va întâmpla aşa ceva. Nimeni nu are o viaţă sexuală aşa încât fiecare experienţă să fie una de nota zece. Trebuie să vă mulţumiţi de obicei cu note de opt sau şase şi, din când în când, chiar cu un trei.

Dar această carte este scrisă pentru voi, ca cuplu, pentru a vă ajuta să înţelegeţi ce dar unic şi minunat sunteţi unul pentru celălalt, cât şi căile unice şi minunate prin care vă puteţi exprima dragostea într-un mod fizic şi cu adevărat plăcut.

Experienţa mea cu mii de cupluri m-a convins că acest dar minunat al sexului face ca totul să fie mai frumos. Viaţa sexuală a cuplului este de obicei un microcosmos al căsniciei. Din când în când mai întâlneşti câte un cuplu care are o viaţă sexuală grozavă dar o căsnicie nesatisfăcătoare, însă această situaţie este rară, ceva ce poţi vedea doar o dată la mai mulţi ani. Cel mai adesea, dacă mariajul este pe punctul de a eşua, viaţa sexuală se va îndrepta şi ea în aceeaşi direcţie.

fi

DORINŢELE NOASTRE CELE MAI PROFUNDE

Doresc să spun un cuvânt bărbaţilor chiar de la început. Ştiu, ştiu – abia aşteptaţi să ajungem la subiectele într-adevăr interesante. Dar, mai întâi, daţi-mi voie să plasez sexul marital într-un context complet diferit. Trebuie să ştiţi că în fiecare zi, în interiorul ei, o femeie îşi întreabă soţul: *Mă iubeşti cu adevărat*? *îţi pasă cu adevărat de mine*?

Cum măsoară ea dragostea? Cum ştie ea dacă soţului îi pasă cu adevărat de ea? De obicei nu în dormitor. Dacă

există vreun lucru care inhibă o femeie, este sentimentul că soţului ei îi pasă doar de sex. Dacă o soţie crede că rolul ei principal este să fie un recipient mereu disponibil al avansurilor soţului ei, ea se simte înjosită şi nerespectată.

Bărbaţilor, dacă atitudinea voastră a ajuns: *Ei bine, iubito, vom face dragoste deseară sau nu*? voi nu vă daţi seama cât de mult pierdeţi. Cu această atitudine tot ce veţi obţine – în cel mai bun caz – va fi o soţie care îşi face datoria, dar niciodată una pasionată. Pot să vă învăţ tehnica sexuală cea mai bună din lume, dar, dacă aveţi această atitudine, viaţa voastră sexuală va ajunge totuşi în impas.

Ceea ce o aprinde sexual pe o femeie este atunci când soţul ei o ajută la treburile casei, când nu lasă dezordine în urma lui, când o ajută cu copiii, când o scoate în oraş şi, în general, când *se îngrijeşte de ea*. Dacă un soţ face aceste lucruri cu consecvenţă şi amabilitate, fără a se considera un martir, el va descoperi că, în şase cazuri din zece, soţia lui va fi dispusă şi dornică să se bucure de o viaţă de dragoste activă şi împlinitoare. Va fi un răspuns firesc la un stil de viaţă caracterizat de afecţiune sinceră.

Să discutăm despre acel şase din zece. Femeilor, poate că acest lucru vă va surprinde, dar adevărul este că, mai mult decât îşi doresc să aibă relaţii sexuale cu voi pentru propria satisfacţie sexuală, soţii voştri doresc să vă satisfacă pe voi. S-ar putea să vi se pară că este vorba doar despre el, dar ceea ce doreşte el cu adevărat din punct de vedere emoţional este să vadă cât de mult vă bucuraţi de plăcerea pe care v-o poate oferi. Dacă nu reuşeşte să facă acest lucru, din diferite motive, va ajunge să se simtă inadecvat, singuratic şi neiubit. Majoritatea dintre noi, bărbaţii, dorim să fim eroii soţiilor noastre.

Teoria mea este că noi, bărbaţii, încă suntem băieţeii care am fost odată. Încă dorim să plăcem celei mai semnificative femei din viaţa noastră. Când aveam şase ani aceasta însemna să plăcem mamei; acum, când avem 26 (sau 36, 46, 66), e vorba de mireasa noastră.

Atunci când într-o căsnicie sexul moare, bărbatul îşi pierde ceva ce este foarte important pentru el – încrederea că îşi poate satisface fizic soţia. Şi o femeie îşi pierde satisfacţia că are un bărbat care este fascinat de frumuseţea ei.

Pentru că sexul are de-a face într-un mod atât de profund cu ceea ce suntem ca bărbaţi şi femei, el se leagă în cele mai mici detalii cu cele mai mărunte elemente din fiecare căsnicie. Dacă un cuplu îmi descrie viaţa lor sexuală, în doar zece minute îmi fac o idee destul de clară despre ce se petrece în restul căsniciei lor. Aşa că, deşi doresc să vă ajut să vă îmbunătăţiţi tehnica sexuală, vreau, de asemenea, să vă amintesc că sexul este parte a unei *relaţii*.

SEXUL GURMAND

Din punct de vedere biologic oricine poate realiza un act sexual, aşa cum fiecare copil de cinci ani îşi poate face un sandviş cu pastă de arahide. Dar, dacă doreşti o masă pretenţioasă la un restaurant de lux, trebuie să găseşti un bucătar-şef.

De exemplu, toată lumea poate găti un peşte. Poţi scoate din apă mrenele lunecoase, poţi să nu te deranjezi să le scoţi măruntaiele sau să le cureţi de solzi, ci doar să le arunci într-o tigaie fără vreun condiment sau o anumită pregătire şi să le prăjeşti. Vei avea de muşcat din solzi, de cules măruntaiele peştelui de printre dinţi, dar încă vei mai găsi unele bucăţi de peşte bune de înghiţit. Ai prăjit un peşte.

Dar, dacă îl pregăteşti aşa, el va avea un gust dubios şi peştele bun nu are un astfel de gust. Ştiu despre ce vorbesc. Unchii mei de origine suedezo-norvegiană au fost pescari. Se pricepeau să pregătească peştele!

Îmi amintesc că, pe când eram copilaş, unchiul meu m-a întrebat: „Fiule, îţi place să mănânci peşte?”

„Nu”.

„Acest peşte îţi va plăcea”.

„Nu, mulţumesc”, am răspuns cu vocea mea stridentă

de copil. „Eu nu mănânc peşte. Nu-mi place peştele”.

El zâmbi cu un zâmbet de cunoscător, apoi îmi întinse o monedă strălucitoare de 25 de cenţi. „Nu vrei să guşti o singură bucată dacă îţi dau asta?”

În zilele acelea, o monedă de 25 de cenţi îţi putea aduce mult mai mult decât o bilă de gumă de mestecat, aşa că am acceptat oferta. Dar nu m-am oprit la o muşcătură; am mâncat 13 din acele mrene micuţe. În toată viaţa mea n-am gustat ceva atât de bun!

Diferenţa constă în faptul că unchiul meu ştia ce face. El a tăiat cu atenţie fileuri din peşte, a îndepărtat cu pricepere toate oasele, apoi a pus peştele în apă sărată, care a scos tot sângele şi alte lucruri pe care nu le doreşti. Apoi a pus peştele într-un sos făcut din făină, ouă şi lapte, şi l-a prăjit exact cât avea nevoie.

Un bucătar-şef nu este un bucătar „înnăscut”. El merge la şcoală, studiază arta gătitului, stăpâneşte folosirea condimentelor şi modul de prezentare şi apoi experimentează ceea ce îi iese cel mai bine. Un „bucătar-şef” sexual priceput face acelaşi lucru. Un soţ iubitor va învăţa rapid că prezentarea înseamnă totul pentru o femeie. Pentru a capta cu adevărat simţurile unei femei, un soţ trebuie să fie conştient de modul în care se prezintă atunci când doreşte să facă sex. Deoarece bărbaţii se excită foarte uşor, prezentarea este adesea ignorată şi bărbatul este neîndemânatic, stângaci şi adesea ofensator în modul în care se apropie de soţia lui pentru intimitate sexuală.

Bărbaţilor, aveţi încredere în ce vă spun: modul în care vă prezentaţi „dragostea arzătoare” contează cu adevărat şi este ceva de care trebuie să ţineţi cont. Soţia voastră doreşte că ştie că sunteţi un tată bun, cât şi o persoană amabilă şi generoasă; dar, la fel de mult doreşte să ştie că puteţi atinge orice loc potrivit.

Prea multe cupluri căsătorite se mulţumesc cu o viaţă sexuală de calitatea a doua. Soţul doreşte să-şi folosească soţia pentru a obţine eliberarea biologică, iar soţia poate

că doreşte să-şi facă datoria faţă de soţ doar pentru a evita sâcâielile lui permanente (şi, uneori, solicitările directe). Dar nu acesta e lucrul pe care ar trebui să-l dorească oricare dintre ei. Nimeni nu este împlinit atunci când sexul este cerut cu disperare şi oferit în silă.

Aşadar, faceţi pasul hotărâtor! Treceţi plini de bucurie de la sexul de tip „unt de arahide cu gem" la o intimitate asemenea mesei la un restaurant de lux. Nu vă mulţumiţi cu mai puţin decât a intenţionat Dumnezeu. Sexul este unul dintre cele mai minunate lucruri pe care le-a creat Dumnezeu vreodată – dar acest gen de sex nu vine de la sine pentru niciunul dintre noi. Trebuie să fim dornici să exersăm cum să fim parteneri de sex mai buni; trebuie să petrecem timp gândindu-ne la modalităţi de a păstra sexul proaspăt şi plăcut; trebuie chiar să ne studiem partenerul pentru a descoperi ce-l împlineşte din punct de vedere sexual.

S-ar putea ca unii dintre voi să întrebaţi: „Dar, doctore, merită efortul?" Dacă merită efortul?! Dacă aţi putea privi în viitor şi aţi experimenta doar o fărâmă din ceea ce poate face o viaţă sexuală împlinitoare pentru căsnicia voastră, bănuiala mea este că aţi dori să investiţi mult mai mult timp decât investiţi în prezent. M-aţi implora să vă spun mai multe.

Pe lângă sexul gurmand, mai există ceea ce eu numesc sexul conceput de Dumnezeu.

SEXUL CONCEPUT DE DUMNEZEU

„Toţi bărbaţii se gândesc la sex tot timpul?" m-a întrebat o femeie într-o exasperare evidentă după ce am discutat despre diferenţele dintre bărbaţi şi femei.

„Ei bine, nu *tot* timpul", am spus eu, observând uşurarea care s-a aşternut pe faţa ei până când am adăugat: „uneori ne gândim la mâncare *şi* sex. Din când în când ne gândim să împuşcăm căprioare şi să depăşim 90 de puncte la golf, dar destul de des minţile noastre se întorc la sex".

„Dar nu există bărbaţi care să fie sfinţi şi care să aibă

minţi curate?” a continuat ea.

Vedeţi, asta e problema: ea presupunea că, atunci când am spus că majoritatea bărbaţilor se gândesc la sex mare parte din timp, am vrut să spun că avem gânduri *murdare*. Unii oameni credincioşi cred că Dumnezeu şi sexul au la fel de multe în comun ca fotbalul şi patinajul artistic. Doar pentru că un bărbat se gândeşte mult la sex nu înseamnă că el are gânduri necurate. Dacă îşi imaginează cum arată dezbrăcată o altă femeie (în afară de soţia lui), sau cât de bună ar fi în pat, atunci, da, el îşi întinează mintea. Dar, dacă îşi imaginează cât de bine se va simţi când îi va face un masaj soţiei lui pe tot corpul folosind ulei de masaj în acea seară înainte de a-i oferi un masaj corp la corp, el este la fel de pur ca o persoană implicată într-o misiune în zona săracă a unui oraş şi care serveşte o farfurie de supă celor fără adăpost.

Cine este dătătorul tuturor lucrurilor bune? Dumnezeu. Sexul este un dar de la Dumnezeu şi o poruncă de la Dumnezeu. Atunci când Dumnezeu ne spune „creşteţi şi înmulţiţi-vă”, El nu vorbeşte despre mere sau despre donare, ci despre a avea relaţii sexuale şi a da naştere copiilor.

Autorul Stephen Schwambach scrie:

Orice persoană care a experimentat o viaţă sexuală minunată, cunoaşte în mod instinctiv acest adevăr: sexul este un lucru prea bun ca să fie pur şi simplu un produs al întâmplării. El nu a evoluat ca urmare a vreunui accident cosmic. Ceva atât de complex trebuie să fi fost conceput din dragoste, cu îndemânare şi creativitate.

Dacă vine la voi un ateu şi vă cere dovezi pentru existenţa lui Dumnezeu, tot ce trebuie să-i răspundeţi este un singur cuvânt: „Sexul”. Acordaţi-i o zi să se gândească la el. Dacă la sfârşitul acelei zile rămâne plin de îndoială, atunci tocmai v-a dezvăluit mult mai multe despre viaţa lui sexuală – sau lipsa ei – decât a avut intenţia!

Dumnezeu a creat sexul. Nu vă spune acest lucru destul de multe despre cine este cu adevărat Dumnezeu?

Printre alte lucruri, vă spune că El este ingenios.[1]

Sexul conceput de Dumnezeu este sexul aşa cum l-a intenţionat Dumnezeu, sexul care foloseşte drept ghid manualul Lui. Evreii şi creştinii practicanţi cred că sexul, aşa cum a fost conceput de Dumnezeu, este rezervat doar pentru căsnicie.

De ce crezi că Dumnezeu rezervă sexul pentru căsnicie? Eu cred că unul dintre motive (care, din păcate, primeşte foarte puţină atenţie) este că sexul de calitate nu este ceva ce se obţine uşor şi este foarte personal. Gândiţi-vă la aceasta: unui bărbat îi este dată sarcina intimidantă de a încerca să înţeleagă cum să ridice pânzele vasului miresei lui în vânturile schimbătoare. Uneori ea doreşte să zburde pe valuri liberă şi relaxată; alteori doreşte să meargă în zigzag, schimbând brusc direcţia vasului şi păstrând controlul. Dacă soţul doreşte să fie căpitanul vasului inimii ei, el are de învăţat cum să citească vânturile şi acest lucru necesită mult timp şi multă experienţă *cu aceeaşi femeie*. Experienţa cu alte femei îl vor deruta mai mult decât îl vor ajuta, deoarece fiecare femeie e unică în ce priveşte dorinţele şi plăcerile ei.

Gândeşte-te la acest lucru în felul următor: dacă ai făcut sex cu nouă femei, pune-ţi nouă ceasuri pe mână – cinci pe una şi patru pe cealaltă. Acum dă-mi voie să te întreb, cât e ceasul? Devine atât de complicat să încerci să faci media celor nouă ceasuri, încât e mult mai bine să ai un singur ceas, chiar dacă greşeşte cu câteva minute în ce priveşte ora exactă.

La fel, soţia trebuie să-şi înţeleagă soţul atât de bine încât să ştie intuitiv când soţul ei are nevoie ca ea să iniţieze sexul sau când el are nevoie ca ea să se lase cucerită într-un mod sfânt şi profund. De fapt, ea ar trebui să studieze nevoile şi dorinţele declarate şi nedeclarate ale soţului ei la fel de bine cum a studiat orice manual înaintea unui test important în liceu sau la facultate. La urma

---

1’ Stephen şi Judith Schwambach, For Lovers Only, Eugene, Ore., Harvest House, 1990, pag. 127.

urmei, acesta nu este doar un exerciţiu academic. Este căsnicia ei!

Cu toate acestea, sexul conceput de Dumnezeu are de-a face mai mult decât doar cu familiaritatea. De asemenea, are de-a face cu respectul. Am auzit o mulţime de femei spunând unele lucruri supărătoare şi lipsite de respect despre bărbaţi în general şi în special despre soţii lor: „El e întotdeauna gata pentru sex cu oricine sau orice”. „El gândeşte cu penisul”. O femeie îl reduce pe un bărbat atunci când spune că tot ce-l interesează e sexul; ea îşi trădează ignoranţa cu privire la complexitatea sufletului unui bărbat şi la legăturile care există între spiritul şi fizicul nostru. Ceea ce nu înţelege ea este că, pentru un bărbat, sexul înseamnă diferite lucruri. Câteva dintre ele sunt emoţionale şi spirituale, neavând nimic de-a face cu aspectul fizic. Şi eu sunt ca orice bărbat obişnuit care nu are opt prieteni apropiaţi cu care să discute despre viaţă, aşa cum au majoritatea femeilor. Tot ce am este soţia mea şi, dacă ea este prea ocupată cu copiii şi mă refuză în mod repetat, îmi voi spune: *Ei nu-i pasă de mine*. *Nu ştie cu ce probleme mă confrunt*.

Uneori, noi, bărbaţii, ne comportăm ca băieţeii. Nu vreau să spun că acest lucru e bun sau admirabil, ci doar că aşa suntem noi. Te-ai căsătorit cu un bărbat real, nu cu un stoic idealist şi, dacă îi refuzi împlinirea sexuală, acest lucru îl va afecta în mai multe moduri decât ar putea înţelege o femeie.

Unul dintre cele mai iubitoare şi sfinte lucruri pe care le poţi face în căsnicie este să asiguri împlinirea sexuală a soţului sau a soţiei tale. De aceea, fără scuze, aceasta va fi cea mai explicită carte pe care am scris-o vreodată (iată de ce, trebuie să vă mărturisesc, mi-a fost mai greu s-o scriu decât oricare altă carte). Doresc să te învăţ cum să fii un partener de sex profesionist. Doresc ca partenerul tău să meargă la culcare cu un zâmbet pe faţă, gândindu-se: *Sunt cel mai fericit bărbat/cea mai fericită femeie din lume*!

Dar, înainte de a continua să citeşti, dă-mi voie să fac câteva avertizări.

AVERTIZARE!

Nu mi-e ruşine să spun că sexul este unul din subiectele mele preferate. Există puţine lucruri care să nu îmi placă în ce priveşte sexul dintre un soţ şi o soţie. Ori de câte ori mă întreabă cineva: „Dr. Leman, care este cea mai bună poziţie pentru sex?"

eu răspund întotdeauna: „*Orice* poziţie este bună dacă îşi îndeplineşte scopul".

Observaţi că n-am spus că orice *experienţă sexuală* este bună, deoarece cred că orice experienţă sexuală în afara căsătoriei este, în ultimă instanţă, distructivă. Dacă nu eşti căsătorit (sau dacă nu participi la consiliere premaritală – mai multe despre aceasta imediat), atunci această carte nu este pentru tine. Sfaturile pe care le voi da referitoare la explorarea creativităţii în sexualitate sunt menite pentru cuplurile dedicate, nu pentru cei care trăiesc împreună sau au relaţii sexuale în afara căsniciei.

Dacă ai relaţii sexuale înainte de căsătorie, îţi ameninţi propria fericire şi satisfacţie maritală. Studiile n-ar putea fi mai clare:

1. Un studiu la nivel naţional care a cuprins peste 1800 de cupluri căsătorite a arătat că probabilitatea de a se ajunge la divorţ era de două ori mai mare în cazul cuplurilor care au coabitat înainte de căsătorie în comparaţie cu acele cupluri care n-au făcut-o. Mai mult, coabitarea înainte de căsnicie era legată de nivele mai scăzute de interacţiune maritală şi de nivele mai ridicate de neînţelegeri şi instabilitate în cadrul căsniciei.[2]

2. Un studiu realizat pe 3884 de femei din Canada a arătat că femeile care coabitează înainte de căsătorie aveau cu 50 de procente mai multe şanse să ajungă la

2 Alan Booth şi David Johnson, "Premarital Co-habitation and Marital Success," journal of Family Issues 9, 1988, pag. 261-270. Aceste informaţii şi multe altele din această secţiune sunt luate din Wade Horn, Father Facts, Gaithersburg, Md., The National Fatherhood Initiative, ed. a Ill-a, nedatată, pag. 46 şi urm.

divorţ decât femeile care n-au coabitat înainte de căsătorie. Dintre femeile care au coabitat, probabilitatea de a ajunge la divorţ înainte de 15 ani de căsătorie era de 35 de procente, în comparaţie cu doar 19 procente în cazul celor care n-au trăit în coabitare înainte de căsătorie.[3]

3. Un studiu realizat pe 4300 de femei din Suedia cu vârsta cuprinsă între 20 până la 44 de ani a arătat că cele care coabitaseră înainte de căsătorie aveau o rată a divorţului cu 80 de procente mai mare decât femeile care nu coabitaseră înainte de căsătorie.[4]

4. Un studiu realizat pe 1235 de femei dintr-un eşantion reprezentativ la nivel naţional, cu vârsta cuprinsă între 20 şi 37 de ani, a indicat că femeile căsătorite care coabitaseră înainte de căsătorie aveau o probabilitate de 3, 3 ori mai mare de a avea relaţii sexuale cu o altă persoană decât soţul lor decât femeile care nu coabitaseră înainte de căsătorie. Femeile necăsătorite care coabitaseră aveau o probabilitate de 1, 7 ori mai mare să aibă un al doilea partener sexual decât femeile necăsătorite care nu trăiseră cu partenerii lor.[5]

Aşadar, dacă trăieşti cu o persoană fără a fi căsătorit cu ea, îţi sugerez să încetezi relaţia şi să o iei de la capăt. Amândoi mai puteţi încă să vă faceţi relaţia să meargă, dar, dacă nu reuşiţi să faceţi acest lucru înainte de a fi căsătoriţi fără a avea relaţii sexuale, aveţi şanse mari ca mariajul vostru să se destrame curând.

Probabil că acum unii dintre voi vă gândiţi: *Acest dr. Leman este stupid – o relicva din epoca victoriană*! Nu e aşa. Înainte să închizi această carte şi să-ţi vezi de viaţa ta,

---

33 TR. Balakrishnan şi alţii, "A Hazard Model of the Co variates of Marriage Dissolution in Canada," Demography 24,1987, pag. 395-406.

4 Neil Bennett, Ann Klimas Blanc şi David E. Bloom, "Commitment and the Modern Union: Assessing the Link Between Cohabitation and Subsequent Marital Instability," American Sociological Revieio 53,1988, pag. 127-138.

5 Renata Forste şi Koray Tanfer, "Sexual Exclusivity among Dating, Cohabiting, and Married Women," Journal of Marriage and the Family 58,1996, pag. 33-47.

dă-mi voie să-ţi amintesc că în prezent un mariaj obişnuit durează doar şapte ani. Aceasta reprezintă o umbră patetică a ceea ce a fost odată căsnicia. Evident, ceea ce facem azi în societatea noastră – sex la prima sau la a doua întâlnire – nu dă rezultate. S-ar putea ca pe termen scurt să-i ajute pe cei necăsătoriţi să facă faţă frustrării sexuale, dar pe termen lung distruge căsnicii semnificative. Poate că ar trebui să abordăm căsnicia într-un mod nou. După ce am discutat despre cei necăsătoriţi, al doilea grup pe care aş dori să-i avertizez în această carte se referă la persoanele care se simt stânjenite să discute direct despre sex.

Am discutat despre sex în faţa unor adulţi care pur şi simplu şi-au dorit să intre în pământ de ruşine când le-am cerut participanţilor să enumere cuvintele folosite în argou pentru organele genitale masculine. (Nu veţi crede ce tăcere s-a făcut atunci când am continuat spunându-le: „Şi acum, care sunt cuvintele folosite pentru organele genitale feminine?”)

Voi fi sincer cu voi: probabil că fiecare va fi ofensat de cel puţin un lucru pe care îl spun în această carte. Dar dacă nu vă place o anumită idee, e în regulă. Ai plătit pentru această carte, dacă n-ai furat-o din librărie, aşa că rupe foaia, arunc-o şi concentrează-te pe restul ei. Nu mă deranjează – dar e datoria mea să fiu direct şi provocator.

Unii oameni aud cuvântul *sex* şi se gândesc: *Bine*! *Era timpul*. *Fii direct*, *Leman*, *şi nu te da înapoi de la niciun detaliu*! Aceşti oameni sunt ca bunul meu prieten Moonhead, căruia îi place să-mi reamintească: „Leman, n-ai avut parte de o partidă grozavă de sex dacă nu trebuie să faci duş după aceea”. Aceşti oameni vor fi ofensaţi doar dacă recurg la clişee pentru a evita aspectele provocatoare.

Alţi oameni abia pot rosti cuvântul *sex* fără să plece privirile în pământ. Înţeleg şi acest comportament. Puţine lucruri sunt mai intime şi mai personale ca activitatea sexuală dintre un soţ şi o soţie. Aceşti oameni cred că este

imposibil chiar să menţionezi elementele fundamentale ale anatomiei şi activităţii sexuale fără a face ceva de prost gust şi imoral.

Vreau să vă avertizez de la început: voi fi foarte explicit şi deschis în această carte. Dacă descrierile concrete ale actului sexual vă ofensează sau consideraţi că discuţiile despre creativitatea sexuală în cadrul căsniciei vă este dezagreabilă, vă rog să ştiţi că nu a fost intenţia mea să vă ofensez. Biserica e plină de mulţi oameni din diferite contexte şi avem nevoie de ei de toţi. Totuşi, vă încurajez să vă preţuiţi suficient de mult partenerul pentru a risca să deschideţi uşa pentru a explora noi modalităţi de a vă creşte intimitatea sexuală. Cu toate că anumite afirmaţii din această carte vă vor stânjeni, continuaţi să citiţi având o minte deschisă – acceptaţi provocarea de a gândi creativ despre acest aspect important al căsniciei voastre.

În sfârşit, permiteţi-mi, ca psiholog, să avertizez cuplurile care încă nu sunt căsătorite şi care vor citi această carte. \a recomand să vă rezervaţi a doua parte a cărţii pentru luna de miere. Vi va fi util să citiţi capitolele până la cel care discută despre prima voastră noapte împreună, deoarece această informaţie vă va fi utilă în luna de miere. De asemenea, veţi beneficia de capitolele intitulate „Doar pentru bărbaţi” şi „Doar pentru femei”. Dar vă rog să vă opriţi aici până după ce vă veţi căsători. A citi împreună descrieri explicite ale activităţii sexuale într-o perioadă când din punct de vedere moral nu vă puteţi implica în acele activităţi este o ispită pe care ar trebui s-o evitaţi. Aveţi încredere în mine în această privinţă: rareori au de suferit cuplurile în patul marital din cauza lipsei de informaţii în aceeaşi măsură în care au de suferit din cauza lipsei inocenţei. Puteţi compensa lipsa de informaţii după ce vă căsătoriţi, dar lipsa inocenţei vă va marca relaţia întreaga viaţă. Acordaţi-i celuilalt cel mai bun dar de nuntă şi cea mai bună lună de miere: trupuri curate, dragoste curată şi intenţii curate. Odată ce înţelegeţi lucrurile de

bază veţi avea destule lucruri care să vă preocupe până la nuntă, iar din acel moment vă veţi putea desfăta spre delectarea inimii voastre – având binecuvântarea lui Dumnezeu şi posibilitatea de a vă bucura de o plăcere sănătoasă! Aşadar, duceţi cu voi cartea în luna de miere – dar fiţi dispuşi să aşteptaţi până atunci.

Dacă încă mai citiţi, fiţi bineveniţi în călătoria noastră! Abia aştept să pornim!

— Un pat ag-ome/tat

Patul tău marital este unul din cele mai aglomerate locuri de pe faţa pământului. Este plin de oameni, unii pe care nu i-ai întâlnit vreodată, dar ei sunt cu toţii acolo – influenţându-ţi intimitatea sexuală, privind peste umărul tău şi modelând calitatea plăcerii tale sexuale.

Nu te uita sub pernă, dar fii conştient de faptul că părinţii tăi stau ascunşi chiar sub ea! Şi, dacă crezi că acesta este un lucru rău, să nu uiţi de socrii tăi, care se ascund sub perna partenerului tău!

Dar cine e la picioarele patului? O, sunt fraţii tăi şi surorile tale, precum şi fraţii şi surorile partenerului tău. Dar sub pat? Mai bine nici nu încep să vorbesc despre asta!

Despre ce vă vorbesc?

Fiecare dintre voi intră în căsnicie cu mai multe bagaje decât crede. Acest bagaj a format ceea ce eu numesc „manualul” – convingerile inconştiente, dar foarte influente pe care le ai cu privire la cum trebuie făcute lucrurile (în special în pat). O parte însemnată a practicii mele de consilier se dedică ajutorării oamenilor să-şi înţeleagă propriul manual cu reguli, deoarece manualul fiecăruia guvernează totul în viaţa unei persoane, în special sexualitatea ei.

Ai putea spune: „Dar, dr. Leman, nu ştiam că am un manual cu reguli!”

Puţini dintre noi ştiu, dar toţi devenim furioşi atunci când se încalcă o regulă din manualul nostru. Un soţ va plăti în cele din urmă pentru greşelile socrului său, la fel

cum o soţie va plăti scump greşelile soacrei sale. Tu nu te căsătoreşti cu o persoană fără un trecut. Vei intra în pat cu o persoană care a fost marcată profund de următoarele lucruri: al câtelea copil a fost în familie, de stilul de creştere al copiilor pe care l-au avut părinţii ei şi de experienţele timpurii din copilăria ei. Se poate să fie dezbrăcată atunci când intră în pat, dar ultimul lucru care se poate afirma despre ea e că e singură.

De vreme ce m-am ocupat pe larg de manualul cu reguli într-o altă carte, *Why You Are the Way You Are* [*De ce eşti aşa cum eşti*], în această carte mă voi limita la a discuta despre modul în care ne afectează în pat acest manual.

MANUALUL TĂU CU REGULI SEXUALE

Cheryl vrea să fie surprinsă de sex, doreşte spontaneitate, creativitate şi diversitate. Este cel mai ofensată de plictiseală şi doreşte să nu poată ghici ce va face soţul în cele ce urmează. O amintire sexuală preferată a lui Cheryl este aceea când soţul ei a adus acasă o sticluţă de ulei pentru copii şi o prelată pe care s-o pună peste cearşafuri. Cei doi soţi au alunecat unul peste celălalt şi au murdărit totul, dar a fost ceva spontan, a provocat mult râs şi Cheryl a avut cel mai bun moment din viaţa ei.

Melissa urăşte să fie şocată. Ea doreşte să ştie ce urmează să se întâmple cu cel puţin 24 de ore înainte. Dacă urmează ca ea şi soţul ei să fie dezbrăcaţi în acelaşi timp, trebuie ca fiecare să aibă un prosop sub el înainte de a face schimb de fluide ca nu cumva aceste fluide să murdărească cearşaful. Ambii parteneri trebuie să facă un duş bun şi să-şi spele dinţii cu cel mult 30 de minute înainte de a începe să facă sex. Gândul de a face multă murdărie sau un zgomot prea mare ar inhiba-o în loc să o excite. Dacă soţul Melissei ar aduce acasă o sticluţă de ulei pentru copii, ea i-ar spune: „Ce crezi că vei face cu asta? Mi-ar lua o jumătate de zi doar să curăţ murdăria! Ai încercat vreodată să cureţi petele lăsate de ulei?”

De ce această diferenţă?

Ted doreşte ca soţia lui să joace rolul de agresor sexual. Îi place atunci când ea îl aruncă jos şi sare pe el; i se pare lucrul cel mai palpitant să-şi privească soţia cum se implică activ în actul sexual şi chiar se străduieşte să găsească poziţia în care ea să fie stimulată cel mai puternic. Şi atunci când ea îi transmite cât de bine se simte, Ted abia îşi poate reţine încântarea.

Andy trebuie să deţină controlul tot timpul; el consideră orice iniţiativă a soţiei lui ca o provocare la adresa masculinităţii lui. El decide ce vor face amândoi, când să facă şi cum să facă, şi nu acceptă să fie contrazis.

De ce sunt aceşti doi bărbaţi atât de diferiţi?

Una din cele mai mari capcane în a scrie o carte de acest gen este că nu există doi bărbaţi identici sau două femei identice. Bărbaţii pot fi la fel de diferiţi de alţii cum se deosebesc sexele între ele. Cu toate că putem face unele generalizări, fiecare stereotip se va dovedi greşit în cazul cuiva; din acest motiv comunicarea personală este atât de importantă într-o căsnicie. Vă pot da sfaturi despre ce le place celor mai mulţi bărbaţi, dar chiar acest sfat s-ar putea să vă inhibe soţul. Într-adevăr, nimic nu poate înlocui lecturarea acestei cărţi împreună de către cuplul căsătorit şi discutarea capitolelor pe măsură ce acestea sunt lecturate.

Cum putem explica această mare diversitate a stilurilor de a face dragoste? În nouă cazuri din zece, are de-a face cu manualul cu reguli a persoanei. În cazul lui Cheryl manualul spune: „Sexul este mai plăcut atunci când este amuzant şi spontan; viaţa este prea scurtă pentru a face acelaşi lucru de două ori”. În cazul Melissei manualul spune: „Sexul trebuie să fie condus de standarde stricte, pentru a nu scăpa de sub control”. În cazul lui Jim manualul spune: „Sexul este cel mai semnificativ atunci când soţia mea aleargă după mine şi îmi arată că mă doreşte”, în timp ce manualul lui Andy spune: „Sexul e în ordine doar atunci când eu deţin controlul”.

Aceste manuale sunt modelate de răspunsurile

noastre la experienţele din copilărie, la cele din timpul creşterii noastre şi depind şi de al câtelea copil am fost în familie. În interiorul familiilor manualele cu reguli vor avea de obicei unele asemănări, dar vor avea şi unele diferenţe clare. În ultimă instanţă, manualul tău de reguli este un lucru foarte personal şi el guvernează practic tot ceea ce faci.

Lucrul interesant cu privire la aceste manuale cu reguli este că adesea suntem inconştienţi de ele. Probabil că Melissa nu ar putea explica de ce *trebuie* să aibă un prosop sub ea, aşa cum Andy n-ar putea spune clar de ce şi-ar pierde minţile dacă soţia lui ar încerca să preia controlul. Dar aceste reguli inconştiente reglementează fiecare act sexual din care au fost parte.

Cum să-ţi înţelegi manualul tău de reguli Influenţele părinţilor

Pentru a începe descoperirea acestor reguli nescrise şi adesea inconştiente, pune-ţi câteva întrebări:

Ce mă supără cel mai mult în pat?

În general, ce mă satisface cel mai mult din punct de vedere sexual?

Ce mă face să-mi pierd tot interesul în materie de sex?

Ce îmi generează cel mai mare interes în materie de sex?

Care cereri sau acţiuni sexuale îmi provoacă cea mai mare teamă?

Acum opreşte-te şi întreabă-te care este motivul pentru acestea. De ce gândul la sexul oral mă dezgustă, în timp ce atâţia alţii îl găsesc încântător? De ce ţinerea becurilor aprinse mă face să fiu rece din punct de vedere sexual, în timp ce pe alţii îi excită? De ce am nevoie ca partenerul meu să fie cel care iniţiază întotdeauna intimitatea sexuală?

Parte a răspunsului ar putea fi modul cum ai fost educat să priveşti sexul. Unii oameni, în special cei care provin din cămine foarte religioase, au fost învăţaţi că

sexul este ceva despre care e bine să nu vorbeşti niciodată. „Da, sexul este necesar pentru popularea lumii, dar să pretindem că în restul timpului el nu există”. Dacă o persoană creşte într-un astfel de mediu, s-ar putea ca el (sau ea) să nu se simtă niciodată pe deplin liber să-şi dea drumul şi să se bucure din plin de experienţa sexuală.

Iată de ce ai neapărată nevoie să-ţi pui aceste întrebări şi să scoţi la suprafaţă „influenţele ascunse”: odată ce înţelegi o anumită influenţă poţi decide dacă este una sănătoasă sau una nesănătoasă. Poţi alege s-o menţii sau nu; dacă ea constituie o piedică pentru căsnicia ta, scapă de ea.

Aşadar, pune-ţi aceste întrebări. Au fost părinţii tăi afectuoşi? Ai avut genul de mamă care întotdeauna îi dădea peste mâini soţului ei atunci când el încerca să flirteze cu ea? A fost tatăl tău neobişnuit de rece faţă de tine şi de mama ta? îşi folosea mâna doar pentru a răni şi niciodată pentru a mângâia? Cel mai important, acest stil de educaţie manifestat de părinţii tăi ţi-a distorsionat concepţia despre exprimarea sexuală?

Poate că ai problema opusă şi părinţii tăi te-au dezgustat prin faptul că au fost libertini. Poate că, fetiţă fiind, ai găsit materiale pornografice în dormitorul tatălui tău şi vederea acelor imagini te-a dezgustat, făcându-te să spui: „Eu nu voi face niciodată aşa ceva”. Chiar mai rău, poate că ai fost abuzată şi această experienţă te-a împiedicat să te mai încrezi în alt bărbat. Simţi fiecare atingere ca pe un viol, chiar dacă ştii că soţul tău te iubeşte.

E trist faptul că mulţi soţi nici nu ştiu că soţiile lor au fost abuzate sexual. Nu vă pot spune cât de des în practica mea privată am fost primul care am aflat despre abuz – prima persoană căreia femeia abuzată i-a împărtăşit nefericirea ei. Mă uimeşte faptul că un bărbat care este căsătorit de 10 sau chiar 15 ani nu ştie câte răni se regăsesc în trecutul soţiei lui; el crede că ea este frigidă, fără să înţeleagă că ea este paralizată de durere şi ruşine –

şi că el ajunge să plătească pentru asta.

Ironia este că o femeie abuzată se îndreaptă adesea spre căsătorie folosind-o ca o scuză pentru a spune nu sexului. Ea ştie că soţul ei nu va abuza de ea, aşa că ea îi acceptă bucuroasă oferta de căsătorie gândindu-se că, odată ce se va găsi în graniţele sigure ale căsniciei, ea poate să scape de sex. Realitatea tristă în toate aceste cazuri este că bărbatul, care într-adevăr iubeşte o astfel de femeie, este cel care ajunge să fie agresiv. (Vom discuta despre aceasta mai multe imediat, dar, dacă ai fost abuzată în trecut, îţi recomand cartea dr. Dan Allender, *The Wounded Heart*, pe care o consider cea mai bună carte ce tratează acest subiect. O altă carte pe care ar trebui s-o citească fiecare femeie este *Conversaţii intime* de Linda Dillow.)

Indiferent care este cazul, trebuie să ştii un lucru: ai fost modelat profund, în special de părintele de sex opus. Dacă tatăl unei femei a abuzat-o – sexual sau în altă formă – acesteia îi va fi dificil să se deschidă sexual faţă de soţul ei, chiar dacă poate că a avut relaţii sexuale cu mulţi prieteni. Pe de altă parte, dacă ea a avut o relaţie foarte sănătoasă cu tatăl ei, probabil că va avea mai puţine probleme în a atinge orgasmul şi va avea mult mai puţine inhibiţii în pat. I se va părea ceva natural şi sigur să se dăruiască pe deplin soţului ei.

S-ar putea ca unui bărbat care a trăit cu o mamă dominatoare care controla totul să nu îi placă o soţie agresivă sexual. Un bărbat care a avut parte de o dragoste gingaşă din partea mamei sale şi care a fost învăţat s-o respecte, în general nu va avea mari probleme în a deveni intim din punct de vedere sexual cu soţia lui.

Al câtelea copil a fost în familie

Manualul tău cu reguli depinde şi de al câtelea copil ai fost în familie. Dacă te-ai găsi acum în cabinetul meu, aş începe prin a-ţi pune întrebări despre fraţii tăi şi despre surorile tale. Dacă ai fi ca Andy, bărbatul care avea nevoie să deţină controlul, aş fi dispus să pun pariu că eşti primul

născut sau eşti singur la părinţi. Dacă crezi că sexul şi amuzamentul ar trebui să meargă împreună în cea mai mare parte a timpului, bănuiesc că eşti ultimul născut. Dacă accepţi avansurile făcute de partenerul tău, dar iniţiezi foarte rar sau niciodată relaţia sexuală, n-aş fi deloc surprins să fii un fiu mijlociu sau o fiică mijlocie.

Am discutat pe larg despre acest aspect în cartea mea *The New Birth Order Book*, aşa că aici voi face doar un rezumat. Ultimii născuţi cresc cu un sentiment intens şi neobosit că li se cuvine totul. Din cauză că adesea ei sunt răsfăţaţi şi puşi în centrul atenţiei – nu doar de mami şi de tati, ci adeseori şi de fraţii mai mari – de obicei ultimii născuţi devin „persoane orientate pe oameni". Sunt fermecători, adesea foarte amuzanţi şi căutând de multe ori să fie în prim-planul atenţiei, plăcându-le să fie sufletul petrecerilor. De asemenea, pot fi manipulative Ultimii născuţi au tendinţa să le placă surprizele şi sunt mult mai deschişi să-şi asume riscuri decât fraţii lor mai mari.

În pat, aceasta duce la o dorinţă pentru surpriză, spontaneitate şi distracţie. În general, ultimii născuţi vor fi foarte afectuoşi, dar le va plăcea să fie răsfăţaţi şi îngrijiţi. Ai face bine să-i acorzi multă atenţie partenerului tău care este ultimul născut!

Copiii mijlocii sunt mult mai misterioşi. Nu avem timp să explicăm de ce e aşa, dar copiii mijlocii sunt cel mai greu de definit, deoarece ei se pot îndrepta în multe direcţii (cel mai adesea, această direcţie se opune direct celei a copilului care este mai mare). În general, însă, copiilor mijlocii le place pacea obţinută cu orice preţ. Ei sunt negociatori, mediatori şi fac compromisuri. De obicei nu sunt atât de insistenţi ca primii născuţi, dar, de asemenea, necesită mai puţină „grijă şi atenţie" decât ultimul născut. Vor fi mai secretoşi şi adesea prea mărinimoşi. S-ar putea să-ţi fie greu să-l faci pe un copil mijlociu să-ţi spună ce îi place în pat.

Primii născuţi (cât şi copiii singuri la părinţi) sunt şefii de clasă, cei cu realizări deosebite, cei cărora le place

să deţină controlul şi cei care sunt convinşi că ştiu cum trebuie făcute toate lucrurile. Sunt cunoscuţi pentru faptul că sunt capabili şi demni de încredere. Dar, de asemenea, sunt perfecţionişti care sunt greu de mulţumit şi obositor de logici. Dorinţa lor de a controla îi poate conduce pe unii să devină iubitori de putere, iar pe alţii să dorească să facă mereu pe plac altora. Dacă faci dragoste cu o persoană din prima categorie, vei avea mereu sentimentul că trebuie să faci eforturi mari pentru a face totul cum trebuie – aşa cum doreşte el sau ea. Dacă eşti căsătorit cu o persoană din ultima categorie, acest partener va renunţa la preferinţele proprii pentru a se asigura că tu te simţi bine – dar abordarea lui s-ar putea să ţi se pară curând ca fiind mecanică sau forţată.

Există tot felul de excepţii, dar, în general, poţi învăţa multe despre tine şi despre partenerul tău dacă iei în considerare al câtelea copil sunteţi în familie – şi cum v-a modelat această ordine aşteptările şi manualul cu reguli sexuale.

Amintirile timpurii

Ultimul element despre care vom discuta în legătură cu determinarea manualului cu reguli se referă la amintirile tale din copilăria timpurie.[6] Aceste evenimente timpurii (când erai în clasa a treia sau chiar mai devreme) te-au ajutat să-ţi modelezi aşteptările de la viaţă şi cele referitoare la modul în care trebuie făcute lucrurile. Ai învăţat fie că lumea este un loc sigur… fie că e un loc periculos. Ţi-ai dezvoltat presupunerea că oamenii fie te vor trata cu amabilitate… fie te vor trăda şi te vor ameninţa. Din cauza a ceea ce ţi s-a făcut, ai învăţat să faci unele presupuneri pe care acum nu le mai pui la îndoială şi, astfel, îţi vezi partenerul prin lentilele acestor amintiri.

Iată un exemplu la obiect: un tată îi promite tinerei lui fiice că o va duce la îngheţată după ce se întoarce de la

6 Pentru mai multă informaţie, vezi Unlocking the Secrets of Your Childhood Memories de dr. Kevin Leman şi Randy Carlson, Nashville, Thomas Nelson, 1989.

magazinul de metalo-chimice. Fiica aşteaptă la uşă timp de două ore. În cele din urmă tati ajunge acasă, dar miroase a alcool şi vorbirea îi este încurcată. Desigur că a uitat cu totul de promisiunea lui de a-şi duce fiica la îngheţată.

Douăzeci de ani mai târziu, soţul ei îi promite că o va scoate în oraş la cină. El întârzie din motive justificate, făcând pană pe drumul spre casă. Atunci când ajunge acasă cu o întârziere de 45 de minute, soţia lui îşi începe ocările. El nu poate pricepe de ce este ea atât de supărată, pentru că nu-şi dă seama că ea, de fapt, nu ţipă la el, ci la tatăl ei beat.

Secretul este să identifici tendinţele bazate pe trecutul tău şi să dobândeşti o înţelegere mai bună a acestor presupuneri nerostite. Până când nu ştii care sunt acestea, nu vei fi în stare să le modifici.

Cum să-ţi editezi manualul cu reguli

Fiind un vorbitor care în majoritatea weekendurilor mă găsesc pe drumuri, mi-am făcut de foarte multe ori bagajele. Obiş –nuiam să am o valiză cu zeci de etichete. Vedeţi, liniile aeriene îţi cer să-ţi notezi numele şi adresa pe o bucată subţire de carton pe care o ataşezi valizei cu un fir elastic. Problema este că eticheta este atât de subţire şi de fragilă încât de obicei ţine doar două sau trei zboruri înainte de a se rupe. Eu nu îndepărtez niciodată părţile rupte ci, în schimb, ataşez o nouă etichetă. Aşa că, după câţiva ani, probabil că am 50 sau chiar mai multe bucăţi mici de hârtie legate de mâner – lucru care face ca valiza să pară veche şi uzată.

Când te uiţi la vieţile oamenilor, aşa cum fac eu, descoperi că vieţile multor oameni se aseamănă. „Călătoriile” lor prin viaţă au lăsat urme – şi nu întotdeauna unele pozitive. Au fost loviţi şi împovăraţi de căile vieţii lor din trecut şi, în timp, au început să arate cu adevărat jalnic.

Problema este să refaci acele căi vechi din trecut atunci când ai doar fragmente de informaţie! întotdeauna am fost uimit de electricienii care pot desface un dispozitiv

electronic şi se pot descurca printre 50 de nuanţe diferite de fire. Dar eu? Eu văd doar roşu şi negru şi asta e tot! Roşu înseamnă firul pozitiv, negru firul negativ şi orice altceva mă depăşeşte!

A-ţi face drum cu greu prin trecutul unei persoane este ca şi cum ai încerca să găseşti un scurteircuit printre sute de fire. De unde provine *acea* frică? Ce a lăsat *acea* cicatrice? Ce a creat *acea* aşteptare?

Atât de mulţi oameni au avut parte în vieţile lor de multe relaţii rupte care au lăsat în urmă răni psihologice. Uneori chirurgii trebuie să intervină şi să îndepărteze ţesutul cicatrizat deoarece s-a dezvoltat prea mult şi, într-un sens, psihologii trebuie să facă acelaşi lucru. Dacă ţesutul tău cicatrizat este deosebit de adânc, va trebui să discuţi cu un consilier profesionist – dar chiar şi aşa cred că această secţiune te va ajuta să te îndrepţi în direcţia bună şi să începi să-ţi pui întrebările potrivite.

Vestea bună este că îţi poţi edita manualul cu reguli. Vestea proastă este că a face acest lucru poate fi o experienţă dificilă şi îţi poate lua mult timp. Aşa cum am afirmat anterior, dacă ai avut parte de traume grave – de exemplu, abuz sexual – vei avea nevoie de un terapeut specializat care să te ajute să treci peste aceste amintiri timpurii şi peste influenţa negativă a părinţilor. Dar mulţi dintre voi puteţi face multe îmbunătăţiri prin luarea de mici decizii.

În primul rând, odată ce ţi-ai înţeles manualul cu reguli, adu-ţi aminte că doar pentru că un lucru ţi se pare confortabil nu îl face să fie un standard. Un bărbat spontan trebuie să înveţe că soţia lui s-ar putea simţi ameninţată de spontaneitatea lui. Invers, o femeie căreia îi place să deţină controlul trebuie să înţeleagă că lipsa ei de spontaneitate ar putea să-l arunce pe soţul ei drept în braţele unei alte femei. Modul în care priveşti sexul este modul în care îl vezi *tu* – dar acest lucru nu înseamnă că este modul corect sau că este singurul mod în care poţi privi sexul. Nu spun că nu există absoluturi morale; sunt

convins că există. Dar vreau să spun că ceea ce simţim despre sex în cadrul căsniciei poate fi ceva foarte personal.

Iată un secret pe care îl vom discuta mai detaliat mai târziu în carte, dar e necesar să-l pomenim aici: partenerii de sex pricepuţi învaţă să-şi cunoască persoana iubită mai bine decât se cunosc pe ei înşişi. Trebuie să încetezi să vezi sexul doar pe baza propriei percepţii şi să începi să îl vezi prin ochii partenerului tău. Dacă poţi face lucrul acesta – să înţelegi manualul cu reguli al partenerului tău – vei înţelege aproape tot ce vom mai discuta în această carte. Sexul marital minunat înseamnă să înveţi să iubeşti pe altcineva *aşa cum doreşte el sau ea să fie iubit/ă*.

În al doilea rând, decide că nu vei mai permite ca greşelile părinţilor tăi să afecteze viaţa ta sexuală. Gândeşte-te la preferinţele tale şi la acele aspecte din dormitor în care ştii că falimentezi, şi întreabă-te: *Este oare aceasta ceea ce doresc într-adevăr să ofer partenerului meu*? *Sau merită el (sau ea) mai mult*? apoi începe să practici conştient chiar trăsătura pe care speri s-o dobândeşti. O femeie care are nevoie să-şi pună un prosop sub ea ar trebui să încerce o partidă scurtă de sex în bucătărie, cel puţin o dată. Bărbatul care crede că trebuie să deţină controlul ar trebui să-şi lase soţia să preia controlul o dată. Când faci aceasta, cu siguranţă vei descoperi că lumea nu se opreşte din mersul ei doar pentru că tu ai „încălcat o regulă”. Mama ta nu te va suna din mormânt să-ţi ţină o lecţie: „De ce nu ai folosit prosopul?” Pastorul tău din copilărie nu va apărea brusc în bucătăria ta vrând să ştie de ce aţi încercat *acea* poziţie sexuală. De fapt, s-ar putea chiar să descoperi că încălcarea regulii a condus la una din cele mai plăcute experienţe sexuale pe care aţi avut-o de multă vreme!

Aceasta e ceva ce *tu* trebuie să iniţiezi. Partenerul tău nu-ţi poate rescrie manualul cu reguli; tu trebuie să faci acest lucru. Tu trebuie să fii cel care descoperă manualul, care îl evaluează şi care face apoi un plan pentru a-l schimba. Fii sincer, dar ferm cu tine însuţi. *Ştiu*

că acest lucru mă face să mă simt stânjenit. Dar, chiar mai mult decât *comoditatea mea, preţuiesc fericirea lui Phil, aşa că doar de această dată vreau să văd dacă pot fi puţin mai aventuroasă*.

În sfârşit, trebuie să laşi în urmă trecutul. Singurul mod pe care îl ştiu pentru a ajuta pe cineva să facă acest lucru este să-şi reconecteze viaţa la puterea lui Dumnezeu. Dacă îi cerem iertare, Dumnezeu va îndepărta vinovăţia păcatului şi ne va ierta, înviorându-ne şi înnoindu-ne din punct de vedere psihologic.

Aceasta e o realitate spirituală pe care am văzut-o întâmplându-se mereu şi mereu. Oricât de mult le-ar plăcea unor colegi de-ai mei să minimalizeze creştinismul şi credinţa religioasă în general, am descoperit că aceasta este cea mai eficientă metodă de a trata problema rănilor, a păcatelor şi a traumelor psihologice din trecut. Nu mă înţelege greşit! Nu sunt creştin din cauză că creştinismul *dă rezultate*. Sunt creştin deoarece cred că creştinismul este adevărat – dar realitatea că, de asemenea, el dă rezultate foarte bune a fost de mare folos clienţilor mei şi mie personal.

Dacă vrei cu adevărat să ai un nou început, trebuie să te aliniezi principiilor lui Dumnezeu. În primul rând, aceasta înseamnă că, dacă trăiţi împreună, dar nu sunteţi căsătoriţi, trebuie să locuiţi separat. Începeţi să vă întâlniţi din nou, dar nu amestecaţi sexul în relaţia voastră.

Dacă aceasta este acţiunea morală pe care trebuie s-o faceţi, ea este şi acţiunea potrivită din punct de vedere psihologic. Aproape toată lumea a auzit expresia „virgini a doua oară”, însemnând oameni care odată au trăit în promiscuitate sexuală (au fost activi sexuali, ca să fim corecţi din punct de vedere politic), dar care au făcut apoi alegerea de a rămâne abstinenţi până la căsătorie. Acesta este un model de urmat foarte sănătos pentru cei ce şi-au pierdut virginitatea. Pentru binele lor, aceste cupluri au nevoie să vadă cum lucrează Dumnezeu o schimbare în vieţile lor ca să poată construi o temelie puternică pentru

căsnicia lor. Ei trebuie să experimenteze nu doar iertarea lui Dumnezeu, dar şi puterea pe care o asigură El pentru a ne ajuta să ne împotrivim ispitei.

De ce este acest lucru atât de important? Daţi-mi voie s-o spun în felul următor: şansele ca mariajul tău să supravieţuiască se bazează pe capacitatea ta şi a partenerului tău de autocontrol. Am sfătuit odată un cuplu tânăr să nu mai aibă relaţii sexuale până se căsătoresc şi tânărul mi-a răspuns: „Nu ştiu dacă voi putea să mă abţin trei sau patru luni de la sex. Dacă eu şi Sheila nu vom mai face sex, s-ar putea să fiu tentat să mă uit în altă parte”.

fără a clipi, m-am uitat la tânăra femeie şi i-am spus: „Dacă el nu poate sta departe de tine sau de orice altă femeie timp de trei luni deoarece îi lipseşte disciplina, oare ce speranţă există pentru căsnicia voastră după ce vă veţi căsătoriţi, iar el va fi plecat cu afaceri cinci zile pe săptămână, în timp ce tu vei fi acasă înconjurată de copii mici?”

Lucrurile pe care ni le cere Dumnezeu ca bărbaţi necăsătoriţi şi femei necăsătorite sunt exact lucrurile care ne formează trăsăturile de caracter de care avem nevoie ca soţi şi soţii. Dacă scurteircuităm procesul, ne înşelăm singuri şi intrăm în căsătorie insuficient pregătiţi pentru o relaţie fericită, de durată. Cu cât discut cu mai multe cupluri sunt tot mai convins că Dumnezeu a ştiut ce spune atunci când a interzis sexul înainte de căsătorie şi a recomandat mult sex minunat după căsătorie.

Dincolo de toate acestea, există o putere de curăţire extraordinară în a şti că Dumnezeu te-a iertat pentru ceea ce ai făcut. După ce am spus aceasta, trebuie să-ţi amintesc cu blândeţe că, deşi Dumnezeu îţi îndepărtează vina, El nu îndepărtează întotdeauna consecinţele. Pentru mulţi dintre voi realitatea este că, chiar dacă ai fost iertat, trebuie să devii ca alcoolicul a cărui deviză este „victorie în ziua de azi”. Ţi-ai distrus sufletul dăruindu-ţi trupul multor iubiţi şi aceasta înseamnă că vei avea nevoie de terapie emoţională, spirituală şi relaţională.

Ca orice alt lucru din viaţă, va trebui să construieşti pe unele succese mici. Dacă îţi vin în minte imagini cu foştii parteneri sexuali, va trebui să înveţi ca, în fiecare caz particular, să-ţi întorci atenţia din nou spre partenerul tău de viaţă (mai multe despre aceasta imediat). Devii mai puternic atunci când înveţi să spui nu chiar dacă vrei să spui da. Cu cât faci mai mult aşa, cu atât devii mai puternic şi dobândeşti mai mult autocontrol.

O viaţă disciplinată este o viaţă plină de bucurie deoarece, atunci când îţi impui limite, te protejezi tocmai de lucrurile care ţi-ar putea aduce cele mai multe dureri în viaţă, în căsnicie şi în pat. Imaginează-ţi că eşti absorbit de pasiune faţă de partenerul tău şi dintr-odată îţi vine în minte altcineva, stricând ceea ce fusese un timp foarte special de dragoste.

Aceasta e ruşinea cea mai mare. Trecutul sexual tinde să ne urmărească. Unii oameni au atât de multe bagaje agăţate de eul lor psihologic şi sexual, atât de multe etichete care n-au fost rupte niciodată, încât le este foarte dificil să nu-l compare pe bărbatul (sau femeia), pe care îl iubesc profund şi îl respectă, cu acea persoană atrăgătoare cu care au petrecut o noapte fierbinte cu mulţi ani în urmă.

Deoarece, din nefericire, această realitate a devenit atât de răspândită în societatea noastră, să discutăm mai multe despre cum să te ocupi de trecutul tău sexual.

TRECUTUL TĂU SEXUAL: CUM SĂ LUPŢI CU AMINTIRILE

Mi-ar plăcea să-ţi pot spune că dacă ai avut relaţii sexuale în trecut nu e cazul să te îngrijorezi – poţi fi din nou ca un virgin. Dar dacă aş spune asta, aş minţi. Dumnezeu te va ierta, partenerul tău te poate accepta. Dar este mult mai sănătos să fii realist dacă ai avut experienţe sexuale anterioare. O persoană care este „a doua oară virgină” aduce mai multe bagaje în căsnicie decât un virgin adevărat. Există un motiv pentru care Dumnezeu ne spune să nu avem relaţii sexuale până la căsătorie şi că vor exista

unele consecinţe dacă depăşim această linie.

În primul rând, s-ar putea să aveţi amintiri. Amintirile sexuale reprezintă un fenomen natural dacă aţi avut alţi parteneri de sex în viaţă. Din nefericire, aceste amintiri pot interfera cu o viaţă sexuală sănătoasă. Am avut mai mulţi pacienţi care mi-au mărturisit că amintirile reprezentau pentru ei o problemă deosebită, în special pentru cei care au avut parte de o educaţie foarte strică şi care nu au trăit la înălţimea educaţiei primite. În cazul femeilor, vinovăţia poate fi uneori aproape copleşitoare. În timp ce fac dragoste cu soţii, brusc le vine în minte fostul prieten Richard. Deoarece pentru femei sexul este o experienţă foarte emoţională, o amintire le fură semnificaţia actului şi bucuria clipei.

Pe de altă parte, bărbaţii tind să compare reacţiile fizice şi amintirile lor se bazează mai mult pe comparare. Dacă o fostă prietenă ştia cum să te atingă într-un mod care îţi producea multă satisfacţie? Dar dacă soţia ta este îngrijorată că nu va putea niciodată să o întreacă? Dar dacă, atunci când te întreabă despre asta, ea îşi dă seama că n-a reuşit să te satisfacă nici pe departe aşa cum o făcea cealaltă femeie? Durerea de a pricepe acest lucru taie foarte adânc. S-ar putea ca bărbaţilor care au avut experienţe sexuale anterioare să le fie greu să aprecieze legătura emoţională a sexului din cadrul căsniciei, deoarece se concentrează mai concret pe plăcerea fizică.

Nu este uşor, dar ai decis să ai un nou început şi asta înseamnă să dai şi partenerului tău posibilitatea de a avea un nou început. Adu-ţi aminte ce am discutat în secţiunea anterioară: odată ce ţi-ai cerut iertare, Dumnezeu te-a iertat. Îmi dau seama că e uşor să înţelegi acest lucru la nivel intelectual, dar că nu este întotdeauna la fel de uşor să-l accepţi din punct de vedere emoţional. Dacă aş şti cum să îndepărtez unele gânduri, n-aş fi psiholog, ci magician! Lucrurile pe care dorim să le reprimăm şi la care nu vrem să ne gândim sunt de obicei cele care ne vin în minte în momentele cele mai nepotrivite.

Iată o mică şmecherie: de îndată ce îţi vine în minte acea amintire, începe să discuţi cu soţul tău, spunându-i cât de mult îl iubeşti, cât de mult doreşti să-l satisfaci, ce înseamnă el pentru tine sau cât de excitată eşti. Dacă ultima afirmaţie nu este adevărată, ia-i mâinile şi ajută-l să te satisfacă pentru ca toate gândurile şi cuvintele tale conştiente să se concentreze asupra lui şi nu asupra altuia.

Cu alte cuvinte, sarcina ta este să înveţi din nou cum să ai cea mai bună viaţă sexuală posibilă cu partenerul tău. Ori de câte ori amintirile se vâră în viaţa voastră sexuală, încearcă să-ţi faci viaţa sexuală din prezent cât mai satisfăcătoare. Poţi scăpa de trecut concentrându-te asupra prezentului. Trebuie să faci următoarea alegere conştientă: *Nu voi stărui asupra acestei amintiri*; *în schimb, voi visa cu ochii deschişi cum îmi voi face partenerul să ţipe de plăcere*.

Cât de eficientă va fi această metodă depinde în parte de cât de mult rău s-a produs. Dacă uiţi din când în când să te speli pe dinţi nu se va întâmpla nimic deosebit, dar, dacă îţi neglijezi dinţii luni sau ani de zile, vei avea probleme cu tartrul. Dacă la începutul problemei decizi brusc să devii persoana din cartier care foloseşte cel mai mult aţa de curăţat dinţii şi vei începe să-ţi speli dinţii după fiecare masă, s-ar putea să previi evoluţia infecţiei, dar încă va trebui să te însănătoşeşti după răul produs.

Este la fel ca un fumător care se lasă de fumat. Ca un fost fumător, ştiu că sunt mult mai sănătos acum că nu am mai fumat de peste 35 de ani. Dar, cu toate că sunt mult mai sănătos din cauza faptului că am renunţat la fumat, aş fi şi mai sănătos dacă n-aş fi fumat nicio ţigară în toată viaţa mea.

SĂ-I SPUI PARTENERULUI SAU NU?

Când mă ocup de trecutul sexual al unui cuplu, prima întrebare care se ridică de obicei în cabinetul de consiliere este: „Cât de mult din trecutul meu sexual trebuie să spun partenerului?”

Răspunsul meu este: „Cât de puţin posibil”.

Partenerul tău de viaţă merită să ştie dacă el sau ea se căsătoreşte cu un virgin; de asemenea, el sau ea are dreptul să ştie dacă te-ai culcat cu un singur partener, sau dacă promiscuitatea ta te-a băgat în pat cu mai mulţi parteneri. Partenerul tău de viaţă are dreptul să ştie acest lucru, deoarece această informaţie ar putea să influenţeze decizia lui de a se căsători sau nu cu tine.

Dar faptul că intri în detalii poate cauza mult mai multe probleme decât rezolvă. În general, *e mai bine să nu-i spui partenerului secretele din trecutul tău sexual*. Toate acestea dau naştere la nesiguranţă şi brusc conversaţia se schimbă din: „Vreau să cunosc totul despre tine” în ceva mult, mult mai urât: „Ce vrei să spui prin faptul că ai făcut-o de trei ori într-o noapte?” sau: „Credeam că ideea cu baia fierbinte a fost a noastră!” Ascultaţi-mă bine: dacă Dumnezeu ar fi dorit ca noi să ştim tot ce gândeşte toată lumea El ne-ar fi făcut frunţile de sticlă. Faptul de a lăsa amintirile să moară în trecut şi să rămână doar în mintea ta este un dar pe care îl faci partenerului tău.

O abordare mult mai sănătoasă este pur şi simplu să-i mărturiseşti: „Ascultă, iubito, există unele lucruri în trecutul meu care n-aş vrea să fie acolo” şi să te rezumi la atât. Împărtăşirea detaliilor („N-am avut relaţii sexuale, dar am fost duşi puţin de val puţin într-o noapte şi…) doar vă va genera probleme. Mărturiseşte simplu: „Nu te căsătoreşti cu un virgin. Mi-aş dori cu adevărat ca acesta să fie cazul, dar nu e”.

Dacă partenerul te presează, foloseşte-mă ca scuză: „Un consilier pe care îl cunosc mi-a sugerat că cel mai înţelept lucru pentru amândoi este să înţelegem că ne căsătorim cu oameni imperfecţi care au un trecut imperfect. Să începem să construim de la temelie cea mai bună căsnicie posibilă, ştiind că, de acum înainte, sexul este ceva ce vom împărtăşi doar unul cu celălalt – şi doresc să-ţi ofer cea mai bună viaţă sexuală cu putinţă”.

Apoi îţi recomand să petreci un timp însemnat

discutând despre cât de minunat va fi atunci când în cele din urmă veţi fi căsătoriţi. Mai jos este o scrisoare a unei femei tinere scrisă logodnicului ei cu doar şase săptămâni înainte de a se căsători. El avusese experienţe sexuale, dar ea nu, şi ea a simţit că el era neliniştit întrebându-se dacă ea îi va răspunde sexual în căsnicie, în special deoarece de obicei ea rămânea neclintită în decizia ei de a nu merge prea departe.

Ce este extraordinar la această scrisoare este modul în care tânăra femeie îl ajută pe viitorul ei soţ să aştepte intimitatea sexuală în timp ce îi creşte aşteptările pentru patul conjugal:

Dragă viitorule *soţ*.

Sfa mulţi ani! şti *dai* seama că ne-am întâlnit cu emet doi ani în urmă? trebuie *să-ţi* mărturisesc că n-am cregut niciodată ca voi întâlni un *bă/that* cu care să mă simt atât *de bine* cum mă simt cu tine. lăni *de* gâlc m-am luptat cu gândul că în/i-o şi va trebui să mă căsăto/iesc doar pentru că aşa se face. că l-am spus nimănui acest lucru, dar n-am înţeles niciodată cu adevărat *de* ce ar dori o femeie să aibă relaţii sexuale cu un *bănbat* – până când te-am întâlnit pe tine. uăcum tot ce pot ea (ac este să mă în (A îneg să nu te ating!

0U mi-ai tăegit (ieea Se tăâsâtuăă feminină pe ea/te o îng/topasem în stăă (unduăile inimii mele. <A-ai (ăcut să doăesc ea (tu femeia ceuie am *devenit* agi. Când te uiţi ba mine cu acel gâmbet plin de subînţelesuăi îmi (aci inima să zâmbească şi să bată nebuneşte. uăpăoape că mă topesc de ckagoste pentău tine şi din cauga faptului câte de/iesc atât de mult.

— Peste şase săptămâni voi (i soţia ta. <9 n aceste VAemuăi, când toată lumea caută să-şi „găsească identitatea", eu abia aştept să (în pante din tine. Gândul de a fi soţia ta mă încântă şi mă (lateagă. Ce (ace ca totul să ţie şi mai special este că te-ai stnăduit *din* g/teu să ne păstăăm cuăaţi. uMu CAed că ţi-am spus *uneodată asta*, da A îmi este (ca Ale găeu să nu doăesc să te ating *de* sus

până jos. Recunosc: uneoăi mă tăegesc visând că sunt complet degbăâcată, învăluita de bnaţele tale, şi că suntem *piekduţi* întă o îmbăăţişa Se (icăbinte.

Gândeşte-te, mai avem doua A şase săptămâni de aştepta Se şi acest vis va deveni Aealitate! Dooa ca să ştii, nu mă gândesc să am nicio Aeţincăe (aţă de tine, aşa că spcă că eşti pnegătitl

— Doa îţi mulţumesc din adâncul inimii că ai fost atât *de* disciplinat şi că mă iubeşti atât *de* mult ast (el încât ne putem începe căsnicia cu cel mai pogitiv şi mai sănătos sta At posibil. <Nu-ţi pot spune cât de mult înseamnă ckagoştea ta pentău mine şi cum mi-ai schimbat întăeaga peăspectivă asupă a vieţii. <Nu mi-aş fi putut imagina VAeodată că voi doăi să mă dă Auiesc unui *bâmbat* aşa cum doăesc să mă dă Auiesc ţie (păobabil că zâmbeşti chiar A acum în timp ce citeşti acest bilet). <ETE iubesc cu tot ce sunt.

că ta pentău totdeauna.

< Anne

Ce scrisoare minunată şi ce exemplu extraordinar al modului în care o femeie îi poate transmite viitorului soţ, care este puţin neliniştit, cât de dornică este ea să exploreze plăcerile intimităţii sexuale, în timp ce subliniază cât de important este să aştepte.

Poate că unii dintre voi, cititorii căsătoriţi, aţi priceput că, din cauza manualului vostru cu reguli sau a trecutului vostru sexual, n-aţi fost în stare să vă dăruiţi în întregime partenerului vostru. Nu i-aţi oferit trupul vostru partenerului aşa cum această femeie promite să se dăruiască viitorului soţ. Poate că aţi făcut-o din datorie, dar nu cu pasiune. Sunteţi conştienţi că nu-i acordaţi soţului sau soţiei voastre timpul şi energia pe care o merită. Aţi permis ca intimitatea voastră sexuală să scadă şi, sincer, aţi luat de bune dedicarea şi fidelitatea partenerului.

Pot să vă sugerez să scrieţi o scrisoare similară? Identificaţi ce nu aţi dăruit partenerului vostru, cereţi-i

iertare şi apoi scrieţi-i ceea ce speraţi să faceţi. Nu permiteţi ca trecutul vostru să vă dicteze viitorul. Creatorul vostru doreşte ca voi să vă bucuraţi de o viaţă sexuală palpitantă şi împlinitoare. Beneficiind de iertarea Lui şi cu puţin efort din partea voastră de a vă confrunta onest cu trecutul, vă *puteţi* schimba manualul cu reguli. *Puteţi* deveni partenerul de sex care doriţi să fiţi şi pe care ştiţi îl merită şi partenerul vostru.

Ce mai aşteptaţi?

uuugica, *dans* şi *Mim*

De ce merită să lupţi pentru o viaţă sexuală de calitate

Spune-mi ceva: Ce ar fi filmul *Fălci* [*Jaws*] fără acea muzică ameninţătoare? Ba-*dum*, ba-*dum*, *ba-dum*, ba-*dum*. Crezi că ar fi cel puţin pe jumătate atât de înfricoşător?

Nu cred.

Imaginează-ţi *Războiul stelelor* [*Star Wars*] fără acea muzică victorioasă care se aude în timp ce Luke Skywalker îi învinge pe cei din staţia spaţială Death Star şi salvează galaxia. Cred că scena n-ar fi nici pe jumătate la fel de fascinantă, nu-i aşa?

Sau încearcă să-ţi imaginezi atleţii care aleargă pentru medalia de aur în *Carele de foc* [*Chariots of Fire*]. În opinia mea, a nu folosi un fond muzical în scena care derulează cu încetinitorul modul cum aleargă atleţii nu este o reţetă bună pentru un Oscar.

Fiecare din aceste filme care s-au bucurat de un mare succes au avut parte de un scenariu bun, de actori buni şi de un regizor foarte capabil – dar niciunul dintre ele n-ar fi la fel fără muzică. Desigur, muzica singură nu este suficientă, dar ea este totuşi o componentă vitală şi esenţială pentru un film de succes.

Sexul înseamnă acelaşi lucru pentru căsnicie. Puteţi fi căsătoriţi şi să nu faceţi deloc sex. Puteţi discuta la masă, puteţi să ţineţi zilele de sărbătoare şi – dacă îi adoptaţi – puteţi să vă creşteţi copii. Puteţi să vă cumpăraţi unul altuia daruri aniversare, să aveţi

conversaţii intime şi chiar, în situaţii critice, să vă împrumutaţi periuţele de dinţi sau să-i aduceţi celuilalt hârtia igienică de care are nevoie urgent.

Dar totuşi ceva ar lipsi.

O viaţă sexuală bună ne colorează căsnicia în totalitate. Viaţa ne cere să facem o mulţime de lucruri monotone. Uneori, soţia mea îmi cere să merg la magazin ca să cumpăr o mulţime de lucruri plicticoase – lăptuci, ţelină, becuri electrice, lapte. Dar alteori merg la magazinul de lenjerie şi cumpăr ceva ce nu este deloc plictisitor.

Uneori, Sande îmi cere să descopăr de ce, atunci când conduce ea, maşinii îi scârţâie frânele şi geme şi scoate tot felul de sunete neplăcute. Dar alteori eu trebuie să descopăr ce o face pe soţia mea să ţipe şi să geamă!

Uneori, Sande vrea ca eu să scot din dulap decoraţiunile de Crăciun (şi apoi, credeţi-mă sau nu, se aşteptă să le pun înapoi după doar şase săptămâni!) sau să duc gunoiul. Dar, în alte situaţii mai bune, eu trebuie să-i dau jos hainele pe care le poartă. Îmi place această treabă!

Gândiţi-vă la următorul lucru: 90 de procente din timpul vieţii noastre sunt pline cu lucruri de obicei plictisitoare, cum ar fi schimbarea scutecelor, curăţirea nenumăratelor pete, plata facturilor, umplerea rezervorului cu benzină. Mulţi bărbaţi şi multe femei trebuie adesea să lucreze având slujbe extrem de monotone – să verifice produsele la băcănie, să bată cuie pe acoperiş sau să monteze acelaşi set de piese. Am întâlnit chiar avocaţi sau dentişti realizaţi din punct de vedere profesional, care erau din cale-afară de plictisiţi de slujbele lor, dar pe care datoriile financiare pe care le aveau îi constrângeau să nu-şi lase slujbele.

În această lume a obligaţiilor şi a responsabilităţilor, Dumnezeu ne-a oferit ceva cu totul fantastic. La sfârşitul zilei (şi uneori la începutul ei!), atunci când munca este încheiată, când copiii sunt în pat şi ne-am întors acasă de la muncă, ne putem atinge şi ne putem săruta unul pe

altul, ne putem produce plăcere unul altuia într-un asemenea mod încât lumea să pară a fi la ani-lumină depărtare. Suntem duşi într-un alt loc şi mutaţi în alt timp şi într-adevăr este un sentiment minunat.

O viaţă sexuală împlinitoare reprezintă unul din lianţii cei mai puternici pe care îi poate avea o căsnicie. Copii sunt un „liant" puternic, la fel ca valorile comune, credinţa comună şi visele comune. Dar, categoric, sexul este unul din cel mai puternici lianţi.

Genul de sex despre care vorbesc necesită puţin efort şi multă planificare – dar dividendele pe care le aduce justifică din plin efortul. Dacă soţul tău este satisfăcut sexual, el va face orice pentru tine. Va fi gata să încaseze un glonţ pentru tine, se va întrece cu trenul şi va face tot ce e necesar ca să se asigure că ţie îţi este bine. Şi, bărbaţilor, dacă soţia ta ştie că tu consideri sexul un dar special pe care i-l oferi ei; dacă tu îţi poţi face soţia să simtă lucruri pe care nu le-a simţit înainte; şi dacă vei învăţa să devii un iubit altruist, sensibil şi priceput, ea va toarce ca o pisicuţă şi se va topi în braţele tale.

În general, un bărbat satisfăcut sexual va fi un tată mai bun şi un angajat mai bun. O femeie satisfăcută sexual va avea parte în viaţă de mai puţin stres şi de mai multă bucurie. Sexul este extrem de important pentru o căsnicie sănătoasă.

DIFERITE INSTRUMENTE

Ai auzit vreodată un copil mic care învaţă să cânte la pian? Probabil că fiecare a auzit neplăcutele „piese" pe care le învaţă începătorii, dar majoritatea primelor cântece sunt de obicei cântate pe o singură notă. Atunci când copilul mai progresează puţin, el învaţă să cânte acorduri, începe să-şi folosească ambele mâini, iar folosirea ambelor mâini schimbă situaţia. Genul de muzică pe care îl poţi cânta cu două mâini este de sute de ori mai minunat decât ceea ce poţi face cu o mână.

Din nou, acelaşi principiu este adevărat pentru sex. Un bărbat şi o femeie reprezintă cele două mâini ale

sexului aşa cum l-a conceput Dumnezeu. Mâinile nu sunt la fel; niciuna nu va cânta aceleaşi note. Dar când lucrăm în tandem, ele pot crea unele din cele mai frumoase sunete auzite vreodată.

Ceea ce îmi doresc pentru voi în calitate de cuplu este să fiţi doi oameni care sunt împliniţi sexual. O soţie sau un soţ care face sex doar din datorie nu îşi va împlini partenerul. Da, există situaţii când sexul va părea o datorie – cel puţin la început – dar, dacă sexul îţi dă *întotdeauna* sentimentul că e o datorie, atunci el nu este împlinitor în sensul la care mă refer eu.

Deoarece sexul necesită ceva efort, daţi-mi voie să vă spun de ce *merită* efortul. Daţi-mi voie să vorbesc mai întâi soţiilor. Iată de ce este spre beneficiul tău să ai un soţ împlinit sexual.

Femei: De ce să doriţi să vă faceţi fericit soţiorul

1. Un sol împlinit sexual va face totul pentru tine.

Sexul este o nevoie atât de importantă pentru bărbaţi încât, atunci când te îngrijeşti de acest domeniu al vieţii lor, ei simt o apreciere imensă şi acţionează ca atare. Un bărbat împlinit sexual se îndreaptă spre locul de muncă gândindu-se: *Sunt atât de fericit că m-am căsătorit cu această femeie. Cred că sunt cel mai fericit bărbat în viaţă*! Şi când se îndreaptă spre casă se gândeşte: *Ce lucru special pot face pentru soţia mea în această seară*? Dacă doreşti acest gen de loialitate şi de apreciere, împlineşte nevoile sexuale ale soţului tău; nicio altă nevoie nu va genera o mulţumire atât de profundă. În loc să urască cererile tale repetate de a se opri la magazin sau de a se uita la un robinet care curge, un bărbat împlinit sexual se va grăbi să-ţi împlinească nevoile. În loc să fie rece şi distant când îi vorbeşti, va dori să audă ceea ce ai de spus.

Poate că unele soţii care citesc aceste rânduri se vor gândi: *Am încercat asta şi n-a mers*. Un astfel de răspuns îmi arată că m-ai înţeles cu totul greşit. Nu poţi doar „să încerci” acest lucru; el trebuie să devină un mod de viaţă. Câteva momente bune de sex îl vor face pe un bărbat

recunoscător – pentru o vreme. Dar dacă l-ai refuzat la următoarele cinci încercări de a se apropia de tine, el se va gândi la cele cinci respingeri, nu la acea seară specială.

Datorită modului în care au fost creaţi bărbaţii, majoritatea dintre noi vedem sexul ca o nevoie, iar când o femeie împlineşte cu generozitate şi înflăcărare această nevoie, noi devenim foarte recunoscători. Atunci când o femeie foloseşte nevoia bărbatului pentru a-l manipula, el va fi plin de resentimente. Atunci când o femeie foloseşte nevoia bărbatului pentru a-l pedepsi, adesea el va deveni crud cu ea.

Pentru majoritatea bărbaţilor această nevoie sexuală este pretenţia principală pe care o au de la soţii. Poţi fi cea mai bună bucătăreasă, o mamă minunată şi o parteneră fantastică de discuţii, dar, dacă nu depui creativitate şi efort în relaţiile voastre sexuale, probabil că soţul tău va fi dezamăgit. În schimb, dacă îi oferi soţului tău o viaţă sexuală palpitantă, s-ar putea să fii surprinsă cât de puţin se va preocupa de alte lucruri care nu sunt aşa cum trebuie.

2. Împlinirea sexuală a soţului tău reprezintă un mandat scriptural.

Odată, noaptea târziu, Sande mi-a cerut să-i citesc din Biblie. „Desigur, scumpo”, i-am răspuns eu. „Cu plăcere”.

Ea a fost puţin surprinsă de zelul meu, dar am obligaţia să fiu liderul spiritual al familiei, nu-i aşa? Doream să-mi iau rolul în serios.

Mi-am deschis Biblia la 1 Corinteni 7: 3 – 5 – „Bărbatul să-şi împlinească faţă de nevastă datoria de soţ; şi tot aşa să facă şi nevasta faţă de bărbat. Nevasta nu este stăpână pe trupul ei, ci bărbatul. Tot astfel, nici bărbatul nu este stăpân peste trupul lui, ci nevasta. Să nu vă lipsiţi unul pe altul de datoria de soţi, decât doar prin bună învoială, pentru un timp, ca să vă îndeletniciţi cu postul şi cu rugăciunea; apoi să vă împreunaţi iarăşi, ca să nu vă ispitească Satana, din pricina nestăpânirii voastre”.

Dacă te consideri creştină şi dacă eşti dedicată să asculţi ceea ce învaţă Biblia, atunci va trebui să-ţi împlineşti obligaţiile sexuale din cadrul căsniciei. Nu pretind că sunt un comentator biblic, dar acest pasaj este destul de clar încât să-ţi pot oferi propria traducere: Pavel ne vorbeşte despre un lucru pe care doreşte să-l facem. Şi, dacă ne oprim pentru rugăciune, e în ordine. Ce-mi mai place la acest mare sfânt al bisericii este că el doreşte să facem acest lucru din nou!

Traducerea lui C.K. Barrett este la fel de puternică. În loc de un politicos „să nu vă lipsiţi unul pe altul" din traducerea amintită anterior, Barrett traduce pasajul din greacă în felul următor: „*Să nu vă furaţi* unul pe altul."[7] Bărbaţii le pot fura pe femei, cât şi invers; obligaţia aparţine ambelor părţi. Dar concluzia este aceasta: a-i spune partenerului tău: „Magazinul s-a închis", sau chiar: „Poţi cumpăra de pe acest raft, dar nu de pe raftul acela", nu este ceva creştinesc.

Dacă aş discuta cu soţul tău i-aş aminti că unul din versetele minunate ale Bibliei este „[dragostea] nu caută folosul său" (1 Corinteni 13: 5). E absolut greşit ca un bărbat să încerce să folosească 1 Corinteni 7 pentru a-şi obliga soţia să facă ceva pervers sau ceva ce i se pare dezgustător („Scumpo, trebuie să accepţi să faci sex anal dacă eu vreau asta"; sau: „Trebuie să-mi faci sex oral"). *Nu* despre asta vorbeşte Pavel aici. La fel cum Pavel ne spune că avem obligaţii sexuale în cadrul căsniciei, în aceeaşi carte el insistă că dragostea nu caută folosul ei. Pe scurt, bărbaţilor, nu trebuie să impuneţi *vreodată* ceva soţiilor voastre.

Căsnicia este un exerciţiu de supunere reciprocă. Trebuie să fim realişti, desigur. Bineînţeles, există uneori situaţii când seara îmi pun capul pe pernă gândindu-mă la sex şi când Sande îşi pune capul pe pernă gândindu-se şi ea la sex şi în dimineaţa următoare să ne sculăm amândoi

7 C. K. Barrett, A Commentary on the First Epistle to the Corinthians, ed. a II-a, Londra, Adam and Charles Black, 1971, pag. 156.

şi să ne dăm seama că nu s-a întâmplat nimic. Da, există situaţii în care eşti prea epuizat pentru a te zbengui, dar, dacă tu eşti *singurul* prea epuizat ca să te zbengui, s-ar putea să fii dispus să o faci oricum, deoarece, procedând aşa, îţi vei satisface partenerul.

Ceea ce îmi place atât de mult la 1 Corinteni 7 este că Pavel înlătură argumentele religioase (de parcă cineva L-ar putea folosi pe Dumnezeu pentru a evita sexul) şi întoarce situaţia spunând cuplurilor căsătorite: *„Dacă îl iubiţi cu adevărat pe Dumnezeu, veţi avea relaţii sexuale cu partenerul vostru*!”

Eu pot fi foarte direct cu soţii atunci când discut cu ei despre acest subiect. Dacă îţi iubeşti cu adevărat partenerul, iar el sau ea, s-o spun făţiş, îţi doreşte cu adevărat trupul, eşti egoist dacă nu i te dăruieşti. Aceasta nu înseamnă că nu suntem niciodată egoişti, deoarece cu toţii suntem din când în când, dar nu-ţi poţi dezvolta căsnicia dacă ai o atitudine egoistă pentru mult timp. În cele din urmă egoismul tău îţi va distruge căsnicia.

O soţie care se adaptează la nevoile şi dorinţele soţului ei îl poate ajuta cu adevărat să trăiască o viaţă sfântă. În timp ce am scris această carte am discutat cu un cuplu în care soţul s-a luptat mulţi ani cu dependenţa de pornografie. Cu toate că pornografia are legătură cu unele aspecte mai profunde – izolarea, singurătatea, incapacitatea de a se relaţiona emoţional cu alţii, ca să pomenim doar câteva – ea poate reprezenta o luptă suplimentară pentru un bărbat dacă soţia lui fie nu este interesată de sex, fie nu este dispusă să facă sex. Cea mai dificilă perioadă pentru acest bărbat era atunci când soţia era la ciclu, deoarece ea nu-i era disponibilă sexual. După aproximativ zece ani, în cele din urmă ea a înţeles că, dacă îşi satisface soţul prin sex oral sau pur şi simplu „manual”, acest lucru îl ajută într-un mod minunat pe soţul ei să treacă prin acea perioadă dificilă. Ea a înţeles că credincioşia implică ambele persoane. Aceasta nu înseamnă că soţul poate da vina pe soţia necooperantă

pentru faptul că apelează la pornografie – cu toţii facem propriile noastre alegeri – dar o soţie îşi poate ajuta mult soţul să-şi păstreze o minte curată.

Iată un scenariu foarte răspândit: un soţ se scoală dimineaţa cu dovezi fizice indiscutabile că Domnul Fericit este mai mult decât voitor „să intre în acţiune”. Se uită şi îşi vede soţia care doarme gingaş. Cu o privire scurtă la ceas observă că este ora 6: 15 şi ştie că ei nu trebuie să se scoale până la ora 7: 00.

Cu cât se gândeşte mai mult la sex, cu atât gândul de a face dragoste i se pare mai fascinant. *Patruzeci şi cinci de minute*! îşi spune el. *Ce aş putea face în 45 de minute*!

Apoi începe să comunice într-un mod despre care doar un bărbat ar putea crede că este eficient – îşi întinde degetul mare de la picior spre partea de pat a soţiei şi îi dă un ghiont sperând că ea îi va pricepe sugestia. Când acest lucru nu dă rezultate, s-ar putea să devină mai direct şi să o apuce de un sân, aşteptându-se ca, chiar şi după 15 ani de căsnicie, această apucare s-o transforme într-o felină agresivă sexual: „O, scumpule, am aşteptat toată noaptea să mă trezeşti apucându-mă de sâni!” Sau – scena mea preferată – se va uita la o femeie care are amândoi ochii închişi, care sforăie ca un măgăruş şi o va întreba cu voce tare: „Scumpo, dormi?”

Fiecare bărbat are protocolul propriu, dar cel mai adesea vor fi necesare doar trei sau patru ghionturi sau împunsături enervante înainte ca soţia lui reacţioneze ca un cal care se ridică pe picioarele din spate atunci când are un spin sub şa, ţipând: „Ce crezi că faci?! încă mai am 45 de minute de somn!”

Uneori soţia va fi mai puţin categorică. „Nici nu m-am spălat încă pe dinţi. Cu siguranţă că nu vrei să mă săruţi!”

Dragă, el doreşte mult mai mult decât să te sărute!

Dacă mariajul este unul egoist, bărbatul va auzi tot felul de scuze: „Vom trezi copiii”. „Sunt obosită”. „Eşti cumva dependent sexual?”

Dacă mariajul nu este unul egoist, dar este neîmplinitor, s-ar putea ca soţia să accepte punând câteva condiţii şi dând dovadă de tot entuziasmul cuiva care citeşte o carte de telefon. Ea devine un recipient sexual, dar asta e tot.

Dacă mariajul este unul împlinitor, ambele părţi vor vedea lucrurile din perspectiva celuilalt. Poate că bărbatul îşi dă seama că soţia lui are nevoie de somn şi, datorită dragostei lui pentru ea, o va lăsa să doarmă – doar ca să amâne relaţia sexuală pe mai târziu. Sau s-ar putea ca soţia să decidă cu spirit de sacrificiu că a-şi dărui trupul cu bucurie soţului ei este mai important decât acele câteva minute suplimentare de somn preţios – datorită beneficiilor pe care le aduce căsniciei lor.

Unele din aceste interludii, cu toate că s-ar putea să înceapă cu ezitări şi obstacole, pot sfârşi minunat, dacă există timp suficient pentru ca lucrurile să se pună în mişcare. Dar, în multe căsnicii, atunci când un partener este refuzat, seminţele amărăciunii sunt plantate în relaţie astfel încât, mai târziu în ziua respectivă, atunci când soţia îi va cere soţului s-o ducă pe mama ei la băcănie, el îi va spune: „Nu, nu pot”.

„De ce nu? Doar te uiţi la meci”.

„Sunt ocupat”.

„Nu pari să fii ocupat”.

„Nu-mi pasă cum îţi par, sunt ocupat. Dacă mama ta are nevoie să meargă la băcănie, de ce nu o duci tu?”

Ce se petrece aici?

Este o reacţie întârziată. E evident că e o lovitură ieftină, dar se întâmplă tot timpul. Soţul se gândeşte în sinea lui: *Dacă ea mă refuză, şi eu o voi refuza*.

Proverbe 13: 12 ne spune: „O nădejde amânată îmbolnăveşte inima”. Spuneţi-mi, care a fost speranţa pentru căsnicia voastră? Cum credeaţi că avea să fie? La ce credeţi că spera partenerul vostru? Dacă renunţaţi uşor la aceste speranţe, în cele din urmă inima unui partener se va îmbolnăvi. Am văzut acest lucru întâmplându-se mereu

şi mereu: cupluri tinere, fericite, privesc cum încet-încet afecţiunea lor de altă dată este îngropată complet de lopeţi pline ce aruncă neîntrerupt amărăciune şi resentimente. Ei devin meschini în loc să fie amabili, egoişti în loc să fie generoşi. Şi, sincer, se fac nefericiţi unul pe celălalt.

Atunci când speranţele unui bărbat sunt distruse în mod regulat, în cele din urmă mânia, ostilitatea şi resentimentul vor umple acea casă. Desigur, mulţi dintre noi avem speranţe nerealiste care trebuie să fie provocate – foarte sincer, eu credeam că voi face dragoste în fiecare seară în toată căsnicia mea, şi nu mi-a luat prea multe nopţi ca să-mi dau seama că aceasta nu avea să se întâmple! De aceea este atât de importat să discutaţi despre aşteptările şi speranţele voastre cu partenerul vostru – înainte de căsătorie, la începutul căsniciei voastre şi în toată perioada când sunteţi căsătoriţi. Aceasta e singura modalitate ca voi, în calitate de cuplu, să descoperiţi care nevoi sunt nerealiste şi care sunt legitime. Speranţele care sunt legitime nu ar trebui date la o parte; dacă ajung să fermenteze, vor infecta fiecare aspect al relaţiei voastre.

3. Un soţ satisfăcut sexual va avea o părere bună despre sine. Foarte mult din ceea ce suntem noi ca bărbaţi are legătură cu modul în care ne răspund soţiile noastre în domeniul sexual. Cu toate că s-ar putea ca această afirmaţie să vă surprindă pe unele din voi, soţiilor, ca psiholog cred că fiecare bărbat sănătos doreşte să fie eroul soţiei lui. El doreşte să fie ca regretatul mare dirijor Arthur Fiedler*, să-şi conducă în crescendo soţia la extaz. Deşi el este încântat că tu experimentezi orgasmul extatic, de asemenea, el se uită la tine şi se gândeşte: *Eu sunt cel care i l-am provocat*.

Poate că nu e cel mai bun la locul de muncă, poate că nu are cea mai rapidă maşină, poate că nu mai arată aşa cum arăta când v-aţi căsătorit, poate că părul îi cade, în timp ce burta îi creşte, dar, dacă iubita lui îl iubeşte suficient ca să îi lase câteva zgârieturi pe spate în toiul

pasiunii el totuşi se va simţi de parcă e stăpânul pământului. De ce? Pentru că el poate să-şi satisfacă femeia. Nu există vreun soţ pe această planetă care să nu dorească să ştie că poate să-şi înnebunească soţia în pat.

Invers, dacă doreşti să-ţi demasculinizezi soţul, dormitorul este cu siguranţă cel mai bun loc în care să faci acest lucru. Numeşte-l dependent sexual. Ridiculizează-i deprinderile de a face dragoste. Acţionează de parcă nu e în stare să facă nimic care să te excite. Dar, dacă fad aşa ceva, ai grijă! El va găsi un mijloc să ţi-o întoarcă. Da – va găsi un mijloc. Crede-mă.

4. Un soţ satisfăcut sexual îşi va asuma răspunderea pentru munca lui cu o vigoare şi un scop fără pereche.

În climatul de azi în care locurile de muncă se reduc şi există

Arthur Fiedler (1894 – 1979) a fost multă vreme dirijorul orchestrei simfonice Boston Pops Orchestra – nota trad.

teama de a-ţi pierde locul de muncă, o viaţă sexuală împlinitoare este ca şi cum ai pune la încărcat bateriile soţului tău. De fiecare dată când faceţi dragoste şi soţul tău ştie că îl doreşti fizic, bateriile lui se încarcă. El va fi gata să dea piept – încă o dată – cu lumea sau cu acel şef enervant, sau acea provocare vocaţională dificilă, sau acea slujbă aparent fără viitor. Poate că a fost respins de 20 de firme, dar, dacă bărbatul are acasă o soţie iubitoare, se va scula în ziua următoare gata să încerce la alte 20 de firme să îşi găsească de lucru.

Sexul îi dă energie unui bărbat. Îi întăreşte încrederea în el şi îi creează o stare generală de bine. Îi acumulează energie pentru a persevera într-o slujbă neîmplinitoare, deoarece e pe aceeaşi frecvenţă cu aceia pe care-i iubeşte – are un scop pentru munca lui şi o răsplată la sfârşitul zilei.

Bărbaţii obţin multă satisfacţie din faptul că poartă de grijă familiei lor. Desigur, în zilele de azi marea majoritate a femeilor lucrează şi ele în afara casei, dar eu

nu cred că femeile sunt la fel de satisfăcute din cauza faptului că aduc acasă un cec aşa cum sunt majoritatea bărbaţilor. Desigur, câteva femei o fac – dar majoritatea consideră munca în afara casei un efort necesar din partea lor pentru a-şi ajuta familia.

5. Un soţ satisfăcut sexual va aprecia lucrurile importante din viaţă.

Bărbaţii pot fi împărţiţi în două categorii: cei orientaţi pe cămin şi cei orientaţi pe lucrurile din afara căminului. Cei care sunt orientaţi pe lucrurile din afara căminului s-ar putea să-şi găsească satisfacţia lucrând ore îndelungate sau mergând la taverne şi bând cu amicii. S-ar putea ca unii să-şi găsească refugiul în biserică. Dar, indiferent dacă un bărbat petrece timp la birou, la bar sau la biserică, dacă el îşi lasă soţia şi copiii acasă, el este orientat pe lucrurile din afara căminului.

Dacă un bărbat este orientat pe cămin, e probabil din cauză că regina îl face pe rege destul de fericit. Locul bărbatului este în familie. Cu mulţi ani în urmă oamenii spuneau adesea că locul femeii este în cămin. Femeile au fost foarte ofensate, dar eu cred că bărbaţii aparţin căminului la fel de mult ca femeile! Un bărbat poate avea mai mulţi şefi în afara căminului, dar în cadrul căminului el are oportunitatea de a asigura o autoritate plăcută şi de a primi respectul cuvenit. Un cămin bun este un loc de care are nevoie orice bărbat sănătos.

Deoarece călătoresc mult sunt plecat adesea de acasă, dar sunt orientat pe cămin. Abia aştept să ajung acasă şi, atunci când sunt departe de casă, sun atât de des încât uneori o scot din minţi pe Sande. „Ascultă, Lemey”, spune ea, „poate că eşti pe drum, dar eu am câte ceva de făcut pe aici!” Pentru mine o zi de vis înseamnă să fiu acasă, să pierd timpul pe lângă casă fără să am nimic de făcut. Pur şi simplu îmi place să fiu acolo. Nici nu mă pot imagina dorind să fiu altundeva.

Dacă un bărbat e orientat pe ceva din afara căminului, va trebui ca întotdeauna să plece de acasă

pentru a-şi reîncărca bateriile. Va veni acasă fără tragere de inimă şi, când va fi acasă, mintea îi va sta la alte lucruri. Se va comporta de parcă nu-i place să fie acasă şi va ajunge să fie iritat de oamenii care îl „deranjează” când e acasă. Soţia lui şi copiii săi vor avea parte doar de fragmente din el, nu de ceea ce are el mai bun.

Dacă bărbatul este orientat pe cămin – în mare măsură deoarece acasă se simte iubit, dorit şi acceptat pentru ceea ce este şi pentru că are o soţie care doreşte să-l împlinească – va face orice lucru care îi va întări căminul, deoarece, pentru el, acesta reprezintă domeniul cel mai important. Nu va ezita să-şi sacrifice prestigiul la birou pentru a fi acasă la vremea cinei; nu-i va permite şefului să-l intimideze astfel încât să rateze meciul fiului său sau să ajungă acasă prea târziu pentru a-şi culca copiii. Se va asigura că se fac toate reparaţiile necesare din casă, deoarece un cămin sănătos este ceva important pentru el – mai important ca orice altceva cu excepţia, probabil, a credinţei sale.

Poate că unele dintre voi, soţiilor, veţi citi aceste rânduri şi vă veţi gândi: *De ce soţul* meu *nu este orientat pe cămin*? Probabil sunteţi gata să daţi vina pe el, dar daţi-mi voie să vă pun *vouă* câteva întrebări: îl doreşti sexual? Are motive să creadă că nevoile şi dorinţele lui sexuale vor fi împlinite în moduri creative şi uneori spontane? Cu alte cuvinte, faci tu din cămin un loc mai palpitant în care să revină?

Dacă da, soţul tău va dori să facă investiţia de timp şi energie pentru ca tu să fii împlinită sexual.

Bărbaţilor: Faceţi-vă soţia să toarcă

1. E mai bine să priveşti.

Bărbaţilor, hai să recunoaştem un lucru: starea noastră naturală de creaturi căzute ne ispiteşte să devenim voaiori. Aceasta este înclinaţia sexului nostru, ca să spunem aşa. Bărbaţii cumpără majoritatea copleşitoare a materialelor pornografice. Femeile apelează rar liniile erotice ca să plătească sume mari de bani pentru a auzi un

bărbat care le vorbeşte vulgar. De ce?

Bărbaţilor le place să privească.

Totuşi, există o latură sănătoasă a acestei tendinţe. Am fost creaţi să privim *o anumită femeie*, nu femeile în general. Creatorul nostru ne-a structurat astfel încât să devenim la fel de încântaţi privind cum soţia noastră atinge orgasmul cum suntem atunci când atingem noi înşine orgasmul. Din acest motiv pornografia sau prostituţia nu vor satisface niciodată sufletul unui bărbat. Majoritatea bărbaţilor se simt degradaţi şi ruşinaţi după o experienţă sexuală solitară – în adâncul inimii noastre nu dorim doar *să fim* satisfăcuţi, dorim să ne satisfacem soţiile. Cea mai bună satisfacţie vine din a satisface pe altcineva, nu din a fi satisfăcut. Şi aceasta e ceva ce pornografia, sexul la telefon, dansul erotic sau prostituţia nu-ţi vor putea oferi niciodată.

Dacă ai căzut în capcana oricărui tip de pornografie, alocă tot timpul, efortul şi banii necesari pentru a dezvolta o relaţie sexuală împlinitoare cu soţia ta. Învaţă să te bucuri de sex privindu-ţi soţia având cele mai împlinitoare clipe din viaţă.

„Dar, dr. Leman”, au protestat unii bărbaţi, „nu înţelegeţi. A vorbi despre nevoile sexuale ale soţiei mele este un oximoron – ea nu are aşa ceva!”

Într-un capitol viitor vom discuta problema libidoului scăzut atât la bărbaţi cât şi la femei, dar acum daţi-mi voie să vă sugerez o singură posibilitate: Ai abordat sexul ca ceva ce meriţi sau doreşti, sau l-ai abordat ca un mod foarte minunat de a-ţi satisface soţia aşa cum niciun alt bărbat n-ar putea-o face?

S-ar putea ca soţia ta să nu fie interesată de modalitatea în care vrei *tu* să faceţi sex. Dar eşti sigur că ea nu doreşte să facă sex într-un mod diferit? Te-ai gândit vreodată că, dacă ai spăla farfuriile şi ai culca copiii în timp ce ea face o baie fierbinte, dacă apoi i-ai masa picioarele cu loţiune după ce iese din baie şi poate dacă i-ai citi ceva sau ai discuta cu ea despre cum i-a trecut ziua,

aceasta ar însemna ceea ce consideră ea drept sex? Şi, amice, nu vorbesc despre a face acest lucru o singură dată, aşteptându-te ca într-o noapte dintr-o mie să îţi stârneşti sexual soţia! Acesta trebuie să devină un mod de viaţă înainte ca soţia ta să se simtă suficient de relaxată şi de recunoscătoare pentru a se deschide şi mai mult din punct de vedere sexual.

Învaţă să-ţi descoperi *propria* satisfacţie în orgasmul soţiei tale şi astfel îţi vei schimba viaţa de dragoste. În loc de a face din sex ceva ce pretinzi, încearcă să faci ceva ce oferi. Pentru a oferi cu adevărat ceva ce este ademenitor, trebuie să faci ca acest ceva să pară ademenitor *pentru soţia ta*. Descoperă ce o face să toarcă şi urmăreşte acest lucru.

2. Cine iese biruitor în căsnicie?

Uneori, atunci când un cuplu stă în cabinetul meu, ei izbucnesc imediat într-o ceartă zgomotoasă. Eu îi las să continue suficient pentru a produce efectul scontat, apoi îi întreb: „Spuneţi-mi, cine iese biruitor în această căsnicie?”

Uneori le provoc o stare de confuzie: *Despre ce vorbeşte tipul ăsta*? Dar, cel mai adesea, cuplurile pricep despre ce vorbesc. De fapt, eu le pun întrebarea: „Cine a câştigat supremaţia?”

Apoi continui: „Dacă iese cineva biruitor în această căsnicie, amândoi aveţi de pierdut, deoarece căsnicia nu este un sport, este o relaţie”.

Controlul face ravagii într-o căsnicie şi majoritatea bărbaţilor falimentează la capitolul control. Deoarece adesea se aşteaptă ca bărbatul să fie agresorul fizic, e uşor ca el să-şi dezvolte o poziţie de control în căsnicie devenind cel care domină din punct de vedere sexual, „dovedindu-şi „masculinitatea de fiecare dată când are relaţii sexuale.

Ştiţi ceva? Uneori o femeie savurează faptul că este „cucerită”, dacă acest lucru are loc în cadrul unei căsnicii sănătoase, iubitoare şi dedicate. Dar n-am întâlnit niciodată o femeie care să dorească aceasta: ca sexul să fie

aşa întotdeauna, sau chiar în majoritatea situaţiilor.

Dacă sexul devine o problemă reală într-o căsnicie, este adesea vorba despre genul de luptă pentru putere pentru a stabili „cine e şeful”. Iar bărbaţii sunt foarte pricepuţi în folosirea de căi subtile pentru a câştiga controlul. De fapt, o femeie poate să fie „controlată” şi de către un bărbat care nu iniţiază niciodată relaţia sexuală. Într-un mod pasiv, el insistă întotdeauna ca soţia să iniţieze relaţiile sexuale, astfel că el nu riscă niciodată să fie refuzat. De fapt, acesta este un act agresiv de „control pasiv”. Ea trebuie să vină la el *în condiţiile fixate de el*. La prima vedere nu pare să fie un act de control; de fapt, poate părea bine deghizat. Dar este implicat un mod de operare psihologic: pentru ca el să aibă parte de o relaţie sexuală care îl împlineşte emoţional trebuie ca ea să-i îndeplinească condiţia şi să fie cea care iniţiază relaţia.

Un model mult mai sănătos este cel al supunerii reciproce. Acesta poate fi unul din lucrurile cele mai dificile pe care le discut în cabinetul de consiliere, deoarece supunerea reciprocă insistă asupra faptului că tu trebuie să mori faţă de eul tău – şi, dacă există un lucru la care americanii nu doresc să renunţe, este vorba de eul [în lb. engl. seifnota trad.] lor. Chiar avem o revistă care se numeşte *Seif* Dar căsnicia înseamnă a învăţa să pui nevoile celuilalt deasupra nevoilor tale şi acest principiu se aplică în multe alte domenii, nu doar în dormitor. Înseamnă să îndeplineşti cu amabilitate treburile obişnuite, de zi cu zi, ca o consecinţă firească a faptului că faci parte dintr-un cuplu, să dezvolţi prietenia şi să te îngrijeşti de celălalt.

Dacă vei „ieşi biruitor” în căsnicia ta, vei pierde în viaţă. Renunţă la control. Foloseşte-ţi autoritatea pentru a sluji, a proteja şi a oferi plăcere. Asta înseamnă cu adevărat căsnicia, prietene!

3. Urmăreşte-ţi sexual soţia în afara dormitorului.

Sexul de calitate este o chestiune care implică întreaga zi.[8] Nu poţi să-ţi tratezi soţia ca pe o slujitoare şi

8" Pentru mai multe informaţii despre acest subiect, citeşte Sex Begins

apoi să te aştepţi ca ea să fie dornică să se culce cu tine noaptea. Capacitatea soţiei tale de a-ţi răspunde sexual va fi determinată de cât de dispus eşti să o ajuţi la spălatul vaselor, la temele de casă ale copiilor sau să repari robinetul care picură toată noaptea.

Acest lucru este foarte dificil de înţeles pentru mulţi bărbaţi, în mare parte deoarece noi eliminăm sexul din orice altă parte a vieţii noastre. Credem că sexul e un lucru izolat, fără legătură cu alte lucruri – dar nu aşa stau lucrurile în cazul unei femei. Contextul, evenimentele din trecut, nivelul actual de apropiere emoţională – toate acestea afectează în mod direct dorinţa şi plăcerea sexuală a soţiei tale.

Iată de ce îmi petrec multă vreme încercând să ajut femeile să fie mai active în dormitor şi să-i ajut pe bărbaţi să fie mai activi în toate celelalte domenii. Dacă aş putea să-i fac să se întâlnească la mijlocul drumului, cele mai multe căsnicii ar duce-o mai bine. Un iubit priceput depune la fel de mult efort în afara dormitorului cât şi în interiorul lui.

CEL MAI ÎNFRICOŞĂTOR ACT DIN LUME

Majoritatea bărbaţilor nu înţeleg cât de vulnerabilă psihologic se poate simţi o femeie care este dezbrăcată. Însuşi actul sexual reprezintă pentru ea acceptarea altcuiva în trupul ei. Nu există o intimitate mai mare decât aceasta.

Întreabă orice femeie ce crede despre mersul la ginecolog. Majoritatea femeilor pe care le consiliez detestă această vizită necesară. Gândeşte-te cât de înjositor este să mergi la un cabinet care e întotdeauna rece şi apoi să ţi se ceară să te dezbraci. Ţi se dă un halat subţire cu un cordon jenant în spate, ţi se spune să-ţi pui picioarele pe cele două suporturi astfel încât să fii cu picioarele desfăcute, un picior fiind orientat spre nord-est iar celălalt spre nord-vest şi te simţi de parcă părţile cele mai intime ale trupului tău ar fi expuse public în timp ce un bărbat

---

in the Kitchen, de dr. Kevin Leman, Grand Rapids, Mich., Revell, 1999.

complet îmbrăcat (sau, dacă eşti puţin mai norocoasă, o femeie) intră în încăpere. Mai vulnerabilă de atât nu ai cum să fii.

Şi da, te acoperă cu un cearşaf alb, subţire. Ce drăguţ.

În multe feluri, căsnicia se aseamănă cu vizita la cabinetul ginecologului. Şi căsnicia ne cere să ne dăm jos toate măştile pe care le folosim pentru a ne proteja de a fi răniţi. Bărbaţii se întreabă plini de teamă dacă soţiile lor îi vor ridiculiza din cauza cererilor lor sexuale; femeile se întreabă dacă soţii lor le vor considera trupurile dezirabile. Căsnicia şi sexualitatea maritală cer multă încredere. Oamenii care au fost răniţi de viaţă nu vor fi gata să-şi desfacă genunchii emoţionali.

Iată de ce patul conjugal este de obicei o imagine destul de exactă a ceea ce se petrece în căsnicie. În cele din urmă, măsura în care un cuplu îşi poate dezvolta vulnerabilitatea faţă de celălalt este dată pe faţă în dormitor, fie în sens pozitiv, fie negativ. Dacă nu se dezvoltă încrederea, patul marital va deveni un loc tot mai rece. Atunci când încrederea este tratată cu afecţiune, de obicei pasiunea maritală creşte. La fel, succesul în patul conjugal se manifestă de obicei şi în alte sfere ale relaţiei; soţia şi soţul sunt mai amabili unul cu altul şi se tratează cu un respect mai mare.

Atunci când îţi îmbunătăţeşti căsnicia, de obicei îţi vei îmbunătăţi şi viaţa ta sexuală. Când îţi îmbunătăţeşti viaţa ta sexuală, de obicei îţi îmbunătăţeşti şi restul căsniciei tale. Cele două se îmbină într-un mod complex, aşa că a depune mai mult efort în oricare domeniu este o investiţie foarte bună.

Soţiilor, vreţi ca soţul vostru să fie un tată mai bun? Vreţi ca să-şi petreacă mai mult timp acasă? Vreţi ca el să vă asculte cu mai multă atenţie? Dacă da, depuneţi efort pentru a-l ajuta să fie satisfăcut sexual.

Soţilor, vreţi o soţie care să aibă parte de mai puţin stres, care să vă aprecieze şi să vă respecte mai mult?

Atunci aflaţi ce o satisface din punct de vedere sexual.

Fiecare cuplu poate beneficia de pe urma îmbunătăţirii vieţii lor sexuale. Este o muncă foarte plăcută şi, din experienţa mea, există puţine lucruri care produc asemenea avantaje suplimentare extraordinare.

Cum să înveţi să cânţi

9 9

Prima noapte şi după aceea

Mărturisire: Când m-am căsătorit am fost cât de poate de ignorant. Nu vreau ca tu să faci în luna de miere aceleaşi greşeli pe care le-am făcut eu. Dacă eşti deja căsătorit, te rog să nu te opreşti din citit. Dacă îţi vei face timp să citeşti s-ar putea să descoperi că revenirea la elementele de bază îţi poate aduce mari dividende chiar după 20 sau 30 de ani de căsnicie.

În primul rând, n-am avut un tată care să mă ia deoparte şi să-mi spună că ar fi trebuit s-o duc pe Sande într-un loc romantic în care să ne logodim. Nu aveam bani şi probabil că oricum nu ne-am fi putut permite să mergem într-un loc romantic. Aşa că i-am dat lui Sande inelul de logodnă în timp ce ne aflam într-un câmp în spatele casei părinţilor mei. Ea mi-a acceptat propunerea fiind înconjurată de buruieni, în loc de trandafiri.

Mai apoi, într-o zi de vară în Arizona, mi-am luat inima-n dinţi: „Scumpo, n-ai vrea să te căsătoreşti cu mine?”

„Desigur!”

Tronc, tronc, pleosc, pleosc!

Mă înfior când mă gândesc la noaptea nunţii noastre, când eu şi Sande am început „s-o facem”. Sunt atât de norocos că Sande nu a închis uşa camerei de la Hotelul Travel Lodge ca să-mi spună că va găsi singură drumul spre casă.

Da, am stat la Hotelul Travel Lodge în prima noastră noapte, dar a fost un hotel drăguţ – o noapte m-a costat 12 dolari, plus taxa pe valoarea adăugată!

Vedeţi, nimeni nu mi-a spus mie, un nimeni, să o duc

pe Sande la un hotel luxos. Nimeni nu mi-a spus că nu trebuie să-ţi petreci prima noapte de căsnicie în Yuma, Arizona. Ştiţi ce cald este într-o noapte de august în Yuma, Arizona? Face ca până şi iadul să pară ca Buffalo, New York, în ianuarie, atât este de cald.

Şi nimeni nu mi-a spus că nu era bine să petrecem primele trei zile din luna de miere participând la meciurile dintre echipele de baseball California Angels şi New York Yankees. Eu eram mare fan al lui Mickey Mantie şi el urma să vină pe Coasta de Vest! Proaspăt căsătorit sau nu, cum puteam să ratez acest eveniment? Mai mult, ce putea fi mai bine decât să urmăreşti ziua meciurile de baseball şi să faci sex în fiecare noapte?

Mă uit în urmă la luna noastră de miere şi mi-e ruşine, dar Sande are amintiri plăcute despre ea: „Oh, dragule, mi-a plăcut luna noastră de miere”.

Ei bine, ei i-au plăcut cele trei meciuri de baseball. („E pauză, dragule?” „Nu, scumpo, e prelungirea reprizei a şaptea.”) îi plăcea să stea la hotelul care era situat aproape de calea ferată şi sunt sigur că aprecia mai ales priveliştea de care avea parte – o reclamă la bere care pâlpâia şi lumina cerul noaptea. („O, dar scumpule, îmi place lumina de neon. Chiar îmi place.”)

Dacă îţi cumperi ziarul local de duminica şi citeşti anunţurile de nuntă, vei auzi despre cupluri care merg în Maui, în Ecuador sau în croazieră în Caraibe. Te provoc să găseşti un singur anunţ despre un cuplu care să meargă în Yuma, Arizona, şi participă la o serie de trei meciuri între Angels şi Yankees.

Am fost extrem de ignorant. Nu aveam nicio idee cum să procedez. Dar cumva, eu şi Sande am supravieţuit. Cu toate că în ziua de azi cuplurile tind să fie mai pricepute în ce priveşte planificarea lunii de miere, am descoperit că multora dintre ele le lipsesc cunoştinţele elementare despre cum să-şi înceapă bine căsnicia, în special în domeniul sexual. Ascultaţi o consiliere premaritală obişnuită:

Un cuplu tânăr intră în cabinetul meu de consiliere în ziua programată să discutăm despre sex. Îi dau tânărului bărbat o vioară şi îi spun: „Te rog, cântă la vioară”.

El se uită la vioară, se uită din nou la mine, şi spune: „Nu ştiu să cânt la vioară”.

„Nu ai nevoie de nu ştiu ce abilitate. Uite arcuşul şi corzile. Freacă arcuşul de corzi. Vreau să aud cum cânţi”.

Tânărul bărbat ia şovăielnic arcuşul în mână, îşi coboară braţul spre corzi şi toţi trei ne înfiorăm de îngrozitoarele scârţâitori care ies din instrument.

„E bine”, spun eu.

„Ce vrei să spui prin asta: e bine? A sunat îngrozitor”.

„Pentru o primă încercare, a fost bine. Ai făcut zgomot. Acum iată care e problema: trebuie să învăţăm să cântăm la acest instrument”.

Apoi îi dau vioara miresei. „Să auzim cum cânţi tu”.

Ea apucă instrumentul de la logodnicul ei, întinde braţul şi face un zgomot la fel de înfiorător.

„Bine”, spun eu. „Amândoi ştiţi să faceţi zgomot. Scopul nostru e să cântăm la instrument. Amândoi veţi experimenta ceva nou în câteva săptămâni – şi ştiţi despre ce vorbesc. După nuntă, vă veţi duce la hotel, poate chiar veţi fi puţin tensionaţi. La urma urmei, vă veţi petrece întreaga noapte împreună. În pat! Cu uşa închisă!”

„Dar s-ar putea ca prima noapte să producă mai mult zgomot decât muzică; chiar în acest caz, nu există niciun motiv să fiţi descurajaţi. Să revenim la cântatul la vioară. Dacă vă concentraţi cu adevărat, putem presupune că în cele din urmă veţi putea să vă luaţi vioara şi să-i faceţi pe oameni să bată din palme atunci când vă aud cântând. Dar nu imediat. La fel ca o persoană care începe să cânte la un instrument veţi avea nevoie de instruire şi de exerciţiu”.

„Iată tema voastră pentru luna de miere: învăţaţi tot ce puteţi despre punctele forte ale celuilalt, despre trupul şi dorinţele lui sexuale. Şi apropo de amuzamentul din timpul instruirii! Vouă, bărbaţilor, vă va plăcea această

sarcină. Uneori vă vei simţi stângaci şi neîndemânatici. Probabil veţi face şi veţi spune unele lucruri prosteşti, dar, dacă nu veţi uita că sarcina voastră este să iubiţi această fiinţă umană, va fi bine. Veţi experimenta ritmul şi complexitatea celuilalt în moduri pe care nu le-aţi crezut posibile”.

Dacă bărbatul şi femeia nu sunt virgini, îi provoc totuşi într-un mod similar: „Aaron, trebuie să înţelegi că Marissa nu e ca celelalte femei, iar tu Marissa trebuie să înţelegi că Aaron nu e ca ceilalţi bărbaţi. Trebuie să ştergeţi trecutul cu buretele şi să descoperiţi ce-l stârneşte pe acest bărbat şi ce o face să toarcă pe această femeie”.

Cum încep să cânte împreună un cuplu de tineri căsătoriţi? încep prin a depune eforturi împreună pentru a înţelege ce simfonie încearcă să cânte.

PRIMA EXPERIENŢĂ

„Dr. Leman, n-o să vă vină să credeţi ce frumoase vor fi florile. Abia aştept să le vedeţi. Şi tortul… am descoperit acest tort cu lămâie*încred ibil* de delicios. Pur şi simplu ţi se topeşte în gură. Le va place tuturor. Cred că eu şi mama mea am gustat torturi la vreo 12 patiserii diferite! Probabil că am pus vreo două kilograme în acest proces!

„Încă nu ne-am ales fotograful. Am găsit vreo doi, dar nu suntem siguri care este cel potrivit, aşa că încă mai căutăm…”

Când discuţi cu viitori miri, adesea auzi o mulţime de lucruri referitoare la aranjamentele de nuntă. Unele viitoare mirese nu se pot gândi la nimic altceva. Îşi vor cumpăra cinci reviste, fiecare cântărind cam patru kilograme şi jumătate şi vor petrece ore îndelungate căutându-şi rochia potrivită, coafura perfectă şi tot ce e la modă pentru domnişoarele de onoare.

Dar din păcate, puţini dintre ei petrec la fel de mult timp discutând cu viitorul partener de viaţă despre aşteptările lor sexuale cât petrec alegând florile de nuntă. Daţi-mi voie să vă spun ceva: Ia trei săptămâni după nunta voastră veţi putea număra pe degetele de la o mână

oamenii care îşi pot aminti ce flori aţi avut la nuntă. Dar chestiunile legate de aşteptările sexuale vor modela căminul vostru şi satisfacţia căsniciei voastre în anii următori.

Atunci când eu şi Sande ne-am căsătorit, aşteptările mele erau cât se poate de mari. Mă păstrasem pentru ea – şi acum ea urma să mă aibă pe deplin, de câteva ori pe zi! Destul de interesant, Sande nu a avut acelaşi aşteptări. Ea credea că vom dormi cea mai mare parte a nopţii. Imaginează-ţi asta!

rog, vă rog, *vă rog*, staţi jos alături de viitorul vostru partener de viaţă cu câteva săptămâni înainte de nuntă şi fiţi foarte specifici cu privire la aşteptările voastre, inclusiv la prima noapte. Atât de multă durere şi chin ar putea fi evitate dacă cuplurile pur şi simplu ar discuta despre ce doresc şi ce nu. Să fim realişti: dacă nu puteţi discuta despre sex, cât de intimă este de fapt relaţia voastră?

Sex: CMRP

Când e vorba de sex în luna de miere – sau chiar când discut cu bărbaţii în general – îmi place să vorbesc despre sex de tip CMRE Majoritatea oamenilor cred că CMRP înseamnă „cât mai repede posibil”, dar în acest caz înseamnă să faci sex „cât mai *relaxat* posibil”. Proaspătul soţ trebuie să aibă acest slogan bine înscris în mintea lui dacă doreşte să-i ofere soţiei lui o seară specială.

În primul rând, bărbaţilor, a ieşi din baia de la hotel dezbrăcaţi şi dând onorul, poate fi ceva şocant şi chiar îngrozitor pentru o femeie care n-a mai văzut niciodată un penis în erecţie. Nu este deloc ceva excitant pentru o femeie, chiar dacă unor bărbaţi tineri li se pare că e. Din păcate, această tactică este prea des întâlnită – nu-ţi va veni să crezi cât de mulţi miri încearcă această abordare în prima noapte. După câte se pare toţi au citit aceeaşi carte – şi nu e una bună!

Eu le spun bărbaţilor să acţioneze de trei ori mai lent şi de zece ori mai tandru decât cred că ar trebui s-o facă. „Aţi aşteptat atât de mult”, le spun eu, „aşa că încă 30 de

minute pentru pregătirea cadrului nu va însemna moartea pentru voi”.

Femeilor, pentru a lupta împotriva acestei grabe mari, să nu vă fie teamă să fiţi foarte specifice cu partenerii voştri referitor la aşteptările voastre pentru această primă noapte: „Mi-ar plăcea să ieşim în oraş la cină şi apoi mi-ar plăcea să fac mai întâi o baie ca să mă relaxez. Când voi ieşi din baie, mi-ar plăcea ca tu să porţi nişte pantaloni scurţi de mătase şi un halat. Să petrecem un timp sărutându-ne, apoi vom putea începe să ne dezbrăcăm unul pe altul…”

Nu te opri aici. În special dacă sunteţi virgini (şi eu sper cu adevărat că sunteţi), acesta nu este locul sau momentul să încercaţi toate poziţiile şi practicile sexuale pe care le pot practica un bărbat şi o femeie. Spuneţi-i viitorului soţ sau viitoarei soţii ce aţi vrea să faceţi – şi fiţi la fel de specifici cu privire la ceea ce credeţi că va fi prea mult pentru prima voastră noapte.

Aceasta va avea două consecinţe. În primul rând, va evita obişnuitele neînţelegeri nefericite între cupluri care adesea duc la un început caracterizat de dezacord din punct de vedere sexual. În al doilea rând, îl va ajuta pe viitorul soţ să-şi reducă aşteptările şi să aibă o concepţie mai realistă cu privire la prima noapte, evitând posibila dezamăgire.

De exemplu, cu toate că bărbaţii tineri sunt adesea la fel de dornici să-şi arate goliciunea pe cât sunt să privească corpul soţiei, s-ar putea ca soţia să prefere să intre pentru prima dată în dormitor cu luminile reduse ca intensitate sau chiar pe întuneric. S-ar putea să fie de acord cu lumina unei lumânări, dar s-ar putea să se simtă puţin ruşinată chiar în aceste condiţii.

Pentru a ajuta cuplurile în acest sens, dau fiecărui partener câte o bucată de hârtie şi le cer să-şi scrie aşteptările pentru noaptea nunţii. Dacă şi le scriu din timp, nu pot să le schimbe în timp ce viitorul partener de viaţă îşi verbalizează propriile aşteptări şi adesea aceasta este o

ocazie uimitoare ca viitorii soţi să înţeleagă cât sunt de diferiţi.

Aici este locul în care scoatem la iveală manualul cu reguli despre care am discutat în capitolul doi. Bărbatul spune: „Eu îmi imaginez că o aştept când iese din baie în această frumoasă, scurtă, şi vreau să spun cu *adevărat scurtă*, cămaşă de noapte, purtând sub aceasta o lenjerie intimă îngustă din piele de leopard”.

„Chiloţi *tangal*”, ţipă tânăra femeie.

„Aşteaptă, încă e rândul lui să vorbească”, precizez eu cu blândeţe.

„Oricum, eu o voi ţine în braţe şi o voi mângâia, iar ea mă va săruta şi ne vom aşeza pe pat şi…”

„Vrei să port o lenjerie intimă îngustă din piele de leopardl?”

Sexul CMRP poate fi asemuit cu acele cuptoare electrice pentru curcani marca Butterball. Îmi place să le spun bărbaţilor: „Femeile seamănă puţin cu aceste cuptoare. Cuptoarele acestea sunt interesante; ele au această clapetă în mijloc care se ridică atunci când curcanul e gata pentru a fi servit. Uneori mi-aş dori ca femeile să aibă şi ele aşa ceva! Dar ştiţi ceva? Şi ele funcţionează în acelaşi mod. Trebuie să faci o mulţime de lucruri înainte să se ridice clapeta. Temperatura trebuie să fie cea potrivită. Sincronizarea trebuie să fie perfectă. Cuptorul trebuie să fie programat în mod corect”.

„La fel, şi soţia ta va avea o mulţime de cerinţe pentru a putea atinge satisfacţia sexuală. Tu vei putea fi satisfăcut oricând, oriunde. Noi, bărbaţii, putem trece le la temperatura de îngheţ la 150 de grade Celsius cam în atâta timp cât îi ia unei femei să-şi dea jos cămaşa de noapte. Un bărbat tânăr nu are aproape niciodată dificultăţi în a atinge orgasmul. Dar despre proaspăta ta soţie nu se poate spune aşa ceva. Ea are nevoie de contextul potrivit. Are nevoie să atingă temperatura potrivită”.

Viitorul soţ trebuie să înţeleagă că sexul înseamnă

mult mai mult decât organele genitale. „Ştii cum îţi pot excita cu adevărat soţia?”

„Cum?”

El se aşteaptă ca să-i vorbesc despre o mângâiere specială, despre o poziţie secretă sau despre ceva de acest gen. În schimb, eu îi spun: „Uită-te în ochii ei înainte de a merge să facă duş şi spune-i: «Sunt atât de recunoscător că, prin ajutorul lui Dumnezeu, am fost în stare să mă păstrez pentru tine. Tot ce vreau e să fiu cu tine. Tu eşti singura femeie cu care voi face dragoste vreodată.»”.

Aceasta o va face să plângă pe orice femeie care îl iubeşte pe Domnul. Şi îi va arăta bărbatului că pentru o femeie sexul implică cuvinte şi emoţii şi alte lucruri pe lângă atingerile fizice.

Pe măsură ce discutaţi despre prima noapte păstraţi-vă aşteptările la un nivel realist. Aveţi în faţa voastră decenii în care vă veţi putea explora sexual unul pe celălalt – prima noapte va fi doar una (sau poate două, trei sau patru!) din miile de experienţe sexuale pe care le veţi avea. Desigur că va fi una deosebită, dar caracterul ei special va proveni din semnificaţia pe care o are faptul că doi oameni se unesc devenind una, nu dintr-o anumită tehnică sexuală.

Să fim oneşti, majoritatea oamenilor şi-ar acorda nopţii nunţii un 8 în cel mai bun caz, şi adesea cu indulgenţă. Sexul este o experienţă care se învaţă. Aduceţi-vă aminte, îţi ia timp ca să înveţi să cânţi bine la un instrument.

Întrebări importante

Pe măsură ce se apropie ziua nunţii te vei simţi mai aproape ca niciodată de iubitul tău – şi s-ar putea ca în această perioadă tentaţia sexuală să fie maximă. Un mod foarte practic de a te ocupa de acest aspect este mai degrabă să discuţi despre sex decât să te implici în relaţii sexuale. Desigur, vei dori să fii foarte atent la locul în care faci acest lucru – discuţia în dormitor vă poate conduce dincolo de vorbe – dar rămâneţi în public, luaţi un desert special la un restaurant plăcut şi abordaţi câteva din

următoarele chestiuni:

1. Care sunt câteva din aspectele neplăcute care au ieşit la iveală în relaţia voastră de curtare despre care ar trebui să discutaţi? (Există vreo rană sau mânie nerezolvată cauzată de încercările repetate ale unui partener de a împinge lucrurile dincolo de limite?)

2. Care sunt unele dintre temerile pe care le aveţi în ce priveşte căsnicia? (Oare el va mai crede ca arăt bine când mă voi scula dimineaţa? Dar dacă respiraţia îmi va mirosi? Dar dacă ea va intra în baie după ce am vomat mare parte din cina de aseară şi o izbeşte mirosul?)

3. Care sunt câteva din temerile pe care le aveţi referitoare le avea o viaţă sexuală activă? (*Dar dacă ea nu reuşeşte să aibă un orgasm*? *Dar dacă nu voi şti cum să îl satisfac*?)

4. Veţi folosi metode contraceptive? Dacă da, care dintre ele?

Aceste întrebări vă vor ajuta să începeţi discuţia şi fără îndoială că veţi pune multe alte întrebări formulate de voi. Unor cupluri le este greu să se abţină de la sex chiar înainte de nuntă deoarece se simt atât de apropiaţi uţiul de altul. Permiteţi-mi să vă ofer un mic secret: discutarea unor chestiuni ca cele de mai sus se poate dovedi un lucru chiar mai intim decât a face sex – şi nici nu vă veţi simţi vinovaţi după aceea. Faptul că faceţi sex înainte de căsătorie vă va afecta negativ căsnicia, pe când discuţiile despre sex vă vor întări căsnicia. Am descoperit că acele cupluri care încep să facă sex cel mai devreme ajung să discute cel mai puţin despre el – urmarea fiind că, mai târziu, vor deveni cel mai nesatisfăcuţi.

Sper că voi veţi lua decizia cea bună.

Înainte de prima noapte Pentru ea

Femeilor, trebuie să vă programaţi un control medical complet cu cel puţin trei luni înainte de căsătorie. S-ar putea ca ceea ce vă voi spune să vi se pară un lucru dificil, dar vreau să vă dau o temă: când te întâlneşti cu medicul, spune-i despre luna de miere şi cere-i să-ţi

examineze organele genitale. Dacă eşti virgină, medicul tău va trebui să-ţi examineze himenul şi poate muşchii vaginali. Dacă condiţia acestora poate face ca sexul să fie dureros, medicul te poate învăţa exerciţii pregătitoare care să te ajute să-ţi pregăteşti corpul. Astăzi există chiar şi dilatatoare vaginale gradate pe care le poţi folosi pentru a-ţi lărgi delicat vaginul înainte de noaptea nunţii.

Ştiu că această idee vi se poate părea stânjenitoare, dar credeţi-mă: este mult mai bine să suporţi această stânjeneală cu medicul tău decât să fiţi dezamăgiţi, tu şi soţul tău, în luna de miere, din cauză că sexul nu înseamnă pentru tine decât durere. Cu progresele medicale din prezent, nu ai niciun motiv să nu te pregăteşti pentru activitatea sexuală. Circumferinţa penisului erect al soţului tău va măsura între 11 şi 14 cm. Asta e mult mai mult decât un tampon şi, dacă nu îţi pregăteşti vaginul pentru această activitate, vei simţi mai mult disconfort decât plăcere.

O femeie tânără mi-a mărturisit că, deoarece nu făcuse nimic ca să se pregătească pentru noaptea nunţii, a descoperit că prima dată a fost cam dureros. Când soţul ei s-a uitat la ea şi a observat că a tresărit, a întrebat-o: „Ce nu e în regulă?” Ea a răspuns: „Hai să terminăm odată!”

Nu-ţi doreşti aşa ceva pentru prima ta experienţă, nu-i aşa?

Gândeşte-te în felul următor: Nu te-ai gândi niciodată să participi la un maraton fără a te antrena înainte, nu-i aşa? Nu te-ai aştepta să mergi cu bicicleta 100 de mile (160, 9 kilometri) dacă n-ai mers niciodată înainte cu bicicleta; în schimb, ţi-ai fortifica muşchii picioarelor şi ţi-ai creşte rezistenţa până când te vei simţi sigură că vei putea pedala 100 de mile.

Dacă eşti virgină – sau dacă n-ai avut relaţii sexuale de multă vreme – muşchii tăi vaginali vor fi foarte solicitaţi în viitorul apropiat. Trebuie să-i pregăteşti.

Pe lângă pregătirea trupului tău, va trebui să-ţi mai faci rost de câteva lucruri. Probabil că nu trebuie să-ţi

spun că bărbaţilor le place lenjeria intimă, lăi pe plac soţului tău. Dacă bugetul îţi permite, cumpără-ţi câteva ţinute care să-l surprindă în toată luna voastră de miere.

În al doilea rând, de vreme ce trupul tău nu este obişnuit cu activitatea sexuală – sau, cu siguranţă că nu cu o activitate sexuală atât de prelungită şi de frecventă – gândeşte-te să-ţi duci cu tine un lubrifiant vaginal. S-ar putea să nu ai nevoie de el – şi nu e niciun motiv de stânjeneală dacă ai nevoie – dar, dacă ai nevoie de el şi nu-I ai, penetrarea poate deveni difitilă şi dureroasă pentru amândoi (cu toate că saliva este întotdeauna utilă la nevoie). S-ar putea ca soţul tău să se simtă jenat să cumpere lubrifiant K-Y sau Astroglide, aşa că, de obicei, eu recomand ca soţia să facă acest lucru din timp. Desigur, dacă folosiţi prezervativul, n-ar trebui să folosiţi produse pe bază de vaselină rectificată, deoarece acestea rup latexul.

De asemenea, trebuie să te pregăteşti mental şi spiritual. Unele tipuri de frică sunt de înţeles şi normale. Nu ştii cum va fi sexul şi eşti pe punctul de a afla că este foarte diferit de tot ce ai cunoscut vreodată. După toate probabilităţile, nu vei ajunge la orgasm de prima dată, dar te vei simţi plăcut şi aproape de soţul tău. Dacă petreci prea mult timp gândindu-te la cum vei face asta sau cealaltă, nu le vei putea face bine.

Îmi place să recomand cuplurilor să citească Cântarea Cântărilor (sau Cântarea lui Solomon, în funcţie de traducerea Bibliei pe care o foloseşti). Apropo de erotism, aici ai din plin! Cuplurilor religioase le poate fi foarte util să vadă că Dumnezeu nu doar scuză sexualitatea în cadrul cuplului, ci o celebrează în mod activ.

Pur şi simplu relaxează-te şi adu-ţi aminte că sexul între soţ şi soţie este un lucru foarte firesc. Între cei doi parteneri nu există loc pentru vinovăţie şi, dacă ai un soţ care îţi este dedicat, nu ai niciun motiv de frică. Eşti în siguranţă, îndeplinind un act minunat care a fost proiectat de un Creator foarte priceput. Penisul şi vaginul se

potrivesc perfect unul cu altul.

Pentru soţul tău va însemna foarte mult dacă îi vei vorbi: „O, e aşa de bine. Îmi place asta”. Dacă ai unele dorinţe sau vrei mai mult din ceva, spune-i. Invers, dacă este prea dur, spune-i blând: „Mai uşor, mai domol”. Înţelege că ai un taur Brahma în mâinile tale şi că tu eşti ca un porţelan fin; s-ar putea să-i ia ceva timp ca să înveţe cum să imprime ritmul.

Să nu fii surprinsă sau furioasă dacă soţul tău ajunge prea repede la orgasm. Este ceva firesc pentru un virgin sau un bărbat fără experienţă sexuală (sau chiar pentru unul care nu a făcut sex de multă vreme). În timp soţul tău va învăţa cum să se controleze până în momentul când tu vei fi satisfăcută, dar la fel ca orice altceva, controlul ejaculării este o deprindere care trebuie să fie învăţată. Fii îngăduitoare cu el; dacă îl faci să se simtă tensionat, acest lucru doar se va înrăutăţi în viitor.

Dacă ai citit secţiunea adresată bărbaţilor ai văzut că îi îndemn, în special în prima noapte, să se mişte încet, să fie răbdători şi să se concentreze pe a fi tandri şi blânzi. Doresc ca ţie să-ţi dau sfatul opus. Cel mai bun dar pe care îl poţi oferi soţului tău este să fii o parteneră plină de entuziasm. Lasă-ţi deoparte inhibiţiile. Ia tot ce poţi pentru a-ţi accepta trupul şi dăruieşte-l fără rezerve soţului tău. Mai presus de toate, savurează momentul şi asigură-te că soţul tău vede şi aude faptul că te bucuri. Ajută-l să te satisfacă.

Pentru el înainte de toate, dacă ai sărit peste secţiunea „pentru ea”, te rog să te întorci şi să o citeşti. Există în ea multe lucruri care te vor ajuta să fii mai sensibil şi mai înţelegător cu privire la noaptea nunţii voastre şi pe tot parcursul lunii de miere. Trebuie să ştii că majoritatea femeilor care nu au experienţă sexuală vor experimenta o anumită durere atunci când îşi încep viaţa sexuală. Trupul tău nu are parte de aşa ceva, dar, s-o spunem direct, în trupul tău nu se introduce în mod repetat ceva. Nu poţi fi prea sensibil în luna de miere;

oferă-i soţiei tale o perioadă de răgaz acţionând lent şi fiind un iubit sensibil. S-ar putea ca ea să fie prea iritată fizic a doua zi pentru a relua actul sexual. Nu o lua ca afront personal; s-ar putea ca ea să dorească să facă dragoste, dar, de asemenea, s-ar putea ca aceasta să-i provoace durere. Nu e vina ei.

Dar, în ce-i priveşte pe bărbaţi, iată ceva ce s-ar putea să vă fie de folos. Cu toate că nu cred că un bărbat are nevoie de experienţă sexuală înainte de căsătorie, îi va fi de folos în patul conjugal dacă învaţă cum să-şi controleze ejacularea înainte de luna de miere. De vreme ce eu cred că sexul premarital este nesănătos şi imoral, singura modalitate ca un bărbat să înveţe controlul ejaculator este prin auto-stimulare. La fel cum femeia îşi pregăteşte vaginul pentru a te primi în noaptea nunţii, tu îţi poţi pregăti trupul ca să amâni momentul ejaculării şi să îi poţi oferi satisfacţie.

Vom discuta în altă parte în această carte despre ejacularea prematură. Urmează exerciţiile menţionate acolo, începând cu o lună sau două înainte de nuntă. Păstrează-ţi gândurile curate; consideră acest exerciţii mai mult ca orice altceva ca fiind simple exerciţii fizice – ca flotările. E important să înveţi cum reacţionează trupul tău şi cum să amâni „punctul de la care nu te mai poţi întoarce”. Dacă devii familiar cu acest sentiment, vei putea să înveţi să-ţi controlezi ejacularea.

De asemenea, ai putea să iei în considerare auto-stimularea în dimineaţa sau în seara dinaintea nunţii. Repet, ştiu că unii nu vor fi de acord cu mine în legătură cu acest lucru, dar, din punct de vedere fiziologic, dacă un bărbat nu a ejaculat de mult timp, îi va fi dificil să nu ejaculeze aproape imediat după ce este stimulat – în special dacă este prima lui experienţă sexuală. Presupunând că doreşti ca acest prim act sexual cu soţia ta să fie unul de neuitat *într-un sens pozitiv*, capacitatea de a te controla este un dar binevenit.

Nu uita să începi să-ţi întăreşti muşchii

pubococcigieni (numiţi pe scurt muşchii PC). Foloseşte exerciţiile menţionate în altă parte în această carte (pag. 109), deoarece ele te vor ajuta în vederea obţinerii controlului ejaculator.

Dacă alegi să foloseşti un prezervativ (unul lubrifiat ar fi cel mai potrivit) ca mijloc de contracepţie, s-ar putea să doreşti să exersezi punerea unuia înainte de noaptea nunţii. Dacă soţia este virgină, ea nu va avea nicio experienţă în acest sens, nici nu va avea vreo modalitate de a practica acest lucru, aşa că, în special pentru prima noapte, este sarcina ta să ştii ce trebuie să faci. De vreme ce unele soţii preferă o lumină slabă sau chiar întunericul pentru prima experienţă sexuală, va trebui s-o scuteşti de stânjeneala de a trebui să aprinzi lumina în timp ce încerci să pricepi cum trebuie să foloseşti prezervativul.

Sper că ai prins motivaţia din spatele acestor recomandări: concentrarea ta ar trebui să fie pe a face din prima noapte cea mai iubitoare şi mai atentă experienţă pe care noua ta soţie a avut-o vreodată. Tu ai capacitatea de a o şoca şi de a o dezgusta, sau de a o iubi cu tandreţe şi de a o satisface. Aceasta este singura oportunitate de a crea o primă impresie sexuală pozitivă. Fii genul de iubit care o pune pe primul loc pe soţia lui, care se gândeşte la soţia lui şi care anticipează nevoile soţiei lui.

Aceasta înseamnă că trebuie să pui nevoile emoţionale ale soţiei deasupra nevoilor tale fizice. Iată câteva sfaturi foarte practice: nu fi surprins – de fapt, aşteaptă-te la aceasta – dacă soţia ta doreşte să discute despre nuntă şi să retrăiască întreaga experienţă înainte de a manifesta cel mai mic interes în a se dezbrăca în noaptea nunţii. Femeile tinere visează la nunţile lor, iar soţia ta va dori să o savureze, să discute despre ea şi să-şi întipărească experienţa în minte discutând-o cu tine.

S-ar putea ca tu să te întrebi cum arată ea *fără* acea rochie, dar ea se întreabă ce ai gândit atunci când fetiţa cu florile şi băieţelul care purta inelele s-au ciocnit unul de altul; şi nu a fost deloc amuzant când unchiul Albert a ţinut

acel toast hilar? O, şi ai văzut faţa lui Elaine atunci când a văzut cât de mare era tortul nostru?

Bărbaţilor, aceasta face parte din sex. Aduceţi-vă aminte că CMRP nu înseamnă „sex cât mai repede posibil”, ci „cât mai relaxat posibil”. Arată-ţi interesul emoţional faţă de soţia ta. Amână-ţi apetitul suficient de mult pentru a te implica emoţional cu soţia ta. În toate privinţele aceasta înseamnă preludiu sexual. Tratează-l ca atare!

Probabil că soţia ta va avea nevoie şi va dori ca timpul de preludiu să ţină de zece ori mai mult decât doreşti tu, în special în prima noapte. O idee bună este să aduci un ulei de masaj pentru a te ajuta. Este relaxant şi un mod amuzant de a descoperi trupul soţiei tale. Atingerile, căldura şi apropierea fizică vor începe să-i stârnească simţurile, în timp ce tu te vei bucura de o privelişte plăcută (ai aşteptat-o, bucură-te de ea!). Dar alege cu atenţie loţiunea pe care o foloseşti; pielea femeii este foarte sensibilă, aşa că fii foarte atent în zona genitală. Ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să produci usturime organelor genitale chiar atunci când eşti gata să le faci o vizită!

Dacă nu ai avut relaţii sexuale cu iubita ta înainte, o privire îndreptată spre sânii ei sau spre şezutul ei gol poate să-ţi fie suficient ca să te exciţi. Doar faptul că te urci pe spatele ei gol şi îi simţi fesele pe organele tale genitale în timp ce începi un masaj poate să-i facă pe unii iubiţi fără experienţă să ajungă la orgasm, aşa că nu te grăbi, fii atent şi încearcă să te concentrezi asupra ei. Vestea bună este că, dacă eşti tânăr şi ai avut un „accident” mai devreme, probabil că vei putea avea o nouă erecţie nu după mult timp – aşa că nu te îngrijora prea mult în legătură cu acest lucru. Pur şi simplu ia un prosop, curăţă şi continuă să-ţi satisfaci soţia. Domnul Fericit te va anunţa când îţi va zâmbi din nou!

Pentru amândoi

Vorbind dintr-o perspectivă sexuală, există puţine moduri *mai rele* de a începe o căsnicie decât cu o nuntă.

Nu mă înţelege greşit – trebuie să te căsătoreşti. Dar atât de des, actul de căsătorie este atât de epuizant încât cuplul ajunge în apartamentul nupţial după miezul nopţii, având doar şase ore înainte de a fi nevoiţi să se scoale şi să prindă avionul de dimineaţa devreme.

Nu permite asta. Planifică-ţi nunta pentru *tine*. Mătuşa Millie şi unchiul Albert vor încerca să te facă să alegeţi o zi şi un timp potrivit pentru ei, dar voi trebuie să vă gândiţi înainte de toate la binele vostru.

Alegeţi-vă o oră suficient de devreme pentru nuntă astfel încât să nu depăşiţi miezul nopţii – doar dacă amândoi sunteţi păsări de noapte şi acest lucru într-adevăr nu vă deranjează, încercaţi să dormiţi cât de mult puteţi în noaptea dinaintea nunţii. Planificaţi-vă ziua astfel încât să nu ajungeţi epuizaţi, înfometaţi şi iritabili datorită faptului că aţi fost foarte ocupaţi.

Ştiu că e greu să mănânci în ziua nunţii, dar vă rog să încercaţi să mâncaţi un mic dejun sănătos şi o masă de prânz săţioasă. Tinerii căsătoriţi adesea nu reuşesc să mănânce deloc la cină, cu excepţia unor prăjituri care le sunt aruncate în faţă la îndemnul unui fotograf energic.

Amândoi vă veţi gândi mult şi profund la această primă dată.

De fapt, e corect să spunem că vă veţi petrece mai mult timp gândindu-vă la cum va fi sexul în noaptea nunţii decât o veţi face printru oricare altă experienţă sexuală din viaţă. Este ceva firesc – dar reţineţi că acum sunteţi un cuplu. Trebuie să gândiţi în termeni de „noi”, nu de „eu”.

Aceasta înseamnă că cel care e mai obosit sau mai conservator este cel care stabileşte agenda sexuală. Prima voastră noapte, în special, ar trebui să fie o noapte pe care amândoi s-o preţuiţi şi de care să vă bucuraţi. Nu este timpul să pretindeţi împlinirea nenumăratelor fantezii adolescentine. Aveţi toată viaţa înaintea voastră, aşa că preţuiţi acest moment. Umpleţi-l de tandreţe, acceptare, laudă, răbdare şi bunătate.

Mulţi consilieri (şi eu sunt unul dintre ei) recomandă

ca cuplurile proaspăt căsătorite să facă o baie împreună în prima noapte. Dacă îi permiţi soţiei să intre prima în apă, ea se va simţi acoperită – chiar dacă e goală. Apa caldă îi va reduce tensiunea şi îi va calma muşchii inflamaţi ca urmare a faptului că a stat întreaga zi în pantofi prea strâmţi. Lumina unei lumânări poate asigura un cadru potrivit – şi nu există nimic care să vă stârnească mai mult interesul sexual ca un trup curat.

În sfârşit, va veni vremea când veţi ajunge în camera de hotel excitaţi şi pregătiţi pentru a vă consuma căsnicia. Din nefericire, acesta este punctul la care cele mai multe cărţi se opresc, lăsând cuplurile fără informaţia pe care şi-o doresc cel mai mult. Ceea ce vă voi împărtăşi este direct şi specific; desigur, nu trebuie să urmaţi aceste sfaturi literă cu literă, dar pentru cei ce doresc astfel de sfaturi clare, iată-le:

După o perioadă prelungită de preludiu, soţia ar trebui să-şi invite soţul să pătrundă în vagin atunci când e pregătită. Tânărul soţ nu va fi destul de experimentat ca să ştie când e acest moment, aşa că ar trebui să aştepte indiciile soţiei lui. Mai mult, a-i spune unui bărbat: „Sunt pregătită – te rog să mă pătrunzi acum” este cel mai minunat şi erotic lucru pe care îl poate auzi vreodată un bărbat! (în timp, s-ar putea să descoperi unele modalităţi şi mai creative de a exprima acest lucru!)

Cu toate că penisul şi vaginul se potrivesc perfect, a le conecta nu este întotdeauna la fel de simplu precum pare, cel puţin nu de prima dată. Ia cu blândeţe penisul soţului tău şi ghidează-i intrarea în trupul tău. Apoi odihniţi-vă pentru o clipă; amândoi ar trebui să luaţi o mică pauză. Soţia trebuie să permită muşchilor ei să se obişnuiască cu penisul în interiorul vaginului ei, iar bărbatul ar putea folosi un exerciţiu de respiraţie pentru a evita să ejaculeze imediat. Bucură-te de faptul că din acest moment căsătoria este consumată pe deplin! Sărutaţi-vă dulce unul pe altul şi, când amândoi sunteţi gata, începeţi să vă mişcaţi lent.

Bărbaţilor, trebuie să fiţi extrem de blânzi în această fază. „Vino, pătrunde-mă” nu înseamnă că trebuie să atingi viteza de aproximativ 120 de kilometri pe oră, gonind pe autostrada extazului sexual. Realizează faptul că eşti pe un drum închis, aşa că nu trebuie să te grăbeşti, ci să ai grijă şi să conduci cu atenţie. Prima penetrare se face cel mai bine în etape – la început doar vârful penisului; apoi, dacă se simte confortabil, soţia poate semnala soţului să împingă mai mult.

Bărbaţilor – nu împingeţi până la capăt până când nu sunteţi invitaţi s-o faceţi. S-ar putea ca soţia voastră să aibă o senzaţie neplăcută de întindere sau chiar o mică durere. Lăsaţi o să vă ghideze. Dacă este virgină, s-ar putea să fie necesară ruperea himenului. În cazul unor femei, acest lucru nu este deloc traumatic – o durere de moment care trece la fel de repede precum a apărut. Alte femei s-ar putea să experimenteze multă durere şi chiar sângerare – atât de abundentă încât vor trebui să se oprească. Pregăteşte-te mental pentru această posibilitate.

De asemenea, nu fi surprins dacă nu vi se pare imediat că vă „potriviţi1”. E nevoie de exerciţiu pentru a descoperi unghiul potrivit. Jucaţi-vă doar şi amuzaţi-vă de orice nereuşită. Prin încercare şi greşeală veţi descoperi unghiul cel mai bun.

Dacă penisul pare să nu se potrivească poate că muşchii vaginali ai soţiei nu s-au lărgit suficient. De asemenea, s-ar putea ca anxietatea ei să determine contracţia inconştientă a muşchilor. Încercaţi să vă relaxaţi. Bucuraţi-vă de acest moment; l-aţi aşteptat de mult.

Odată ce soţul a realizat penetrarea, ar trebui să aştepte ca soţia lui să iniţieze următoarea mişcare. S-ar putea ca ea să dorească doar să stea şi să se obişnuiască cu sentimentul de a avea un penis în ea. Soţul nu ar trebui să devină imediat un berbece; lasă-ţi soţia să te îndrume.

Nu te aştepta ca soţia ta să atingă orgasmul doar prin împingerile tale. În afară de cazul când clitorisul este

stimulat direct prin împingerile tale, este improbabil ca soţia ta să aibă orgasm. Foloseşte-ţi mâna pentru a-i mângâia clitorisul cu delicateţe sau, după ce ai ejaculat şi ţi-ai retras penisul, continuă să-ţi stimulezi soţia până când ajunge la orgasm sau până când îţi semnalează ea că l-a atins. Multe soţii, de fapt, *majoritatea* soţiilor nu vor avea orgasm prima dată când fac sex. S-ar putea să vă ia amândurora o vreme până când veţi învăţa cum să ajutaţi soţia să atingă orgasmul. Acesta nu este un „eşec”, decât dacă îl numiţi voi astfel. Scopul vostru este să vă bucuraţi de corpul celuilalt. Unele cupluri nici măcar nu încearcă să aibă relaţii sexuale în prima noapte, aşa că nu permiteţi aşteptărilor exagerate să vă fure bucuria acestei prime experienţe foarte speciale.

Aşteptări mari

După luna de miere, multe cupluri mărturisesc că, într-un fel, sexul li s-a părut puţin dezamăgitor. Li s-a spus cât de grozav ar trebui să fie sexul şi, cu toate că s-au bucurat de el, nu i-a făcut să ajungă în al şaptelea cer.

Sunt două lucruri de spus cu privire la acest lucru. În primul rând, în timp veţi deveni mai buni în ce priveşte sexul şi, în al doilea rând, aveţi dreptate când afirmaţi că societatea noastră a exagerat în multe moduri valoarea sexului. Va veni ziua când, dacă ar avea de ales între muşchi file de porc şi sex, în cele din urmă, aproape fiecare bărbat, o dată sau de două ori, în ciuda aşteptărilor, ar alege fileul de porc.

Probabil că, într-un sens, veţi fi nişte parteneri de sex slăbuţi, dar veţi învăţa pe brânci – şi vă puteţi imagina o instruire mai bună decât activitatea în sine? Sexul este o experienţă minunată, palpitantă – dar este doar o parte a noii voastre relaţii. O parte importantă, da, dar doar o parte.

5

e um/te aft te speciala

Poziţii sexuale

Indiscutabil, doi prieteni de-ai mei – soţ şi soţie – sunt

corpolenţi. Dar dacă crezi că persoanele corpolente au renunţat la sex, înseamnă că nu i-ai întâlnit pe prietenii mei.

De fapt, într-o noapte au decis să fie puţin mai aventuroşi şi să încerce una din poziţiile sexuale „noi”. Nu mi-au spus care a fost această poziţie, iar eu nu i-am întrebat, dar trebuie să fi fost destul de complicată, deoarece în mijlocul actului amândoi au căzut jos din pat.

Acum imaginează-ţi că eşti adolescent, citind în linişte o carte sau vorbind la telefon, când dintr-odată, la orele 11 seara, auzi cum o greutate de peste 220 de kilograme se prăbuşeşte şi bubuie în casă. Nu-i aşa că ai verifica să vezi ce s-a întâmplat?

Din nefericire, s-a întâmplat ca în acea seară prietenii mei au uitat să închidă uşa dormitorului. Adolescenţii, alarmaţi, au dat buzna înăuntru şi iată-i acolo pe mami şi pe tati în toată splendoarea goliciunii lor, încercând cu sfială să se descâlcească, acoperindu-şi în acelaşi timp părţile intime ale trupului de ochii publicului.

Fiind atenţi ca mai întâi să-şi încuie uşa de la dormitor, cred că e o idee bună ca acele cupluri care sunt căsătorite de destul de multă vreme pentru a avea adolescenţi să mai încerce lucruri noi din când în când – dar, de asemenea, sunt conştient de faptul că în cultura noastră se încearcă să se înlocuiască intimitatea cu tehnicile sexuale. În căutarea următoarei experienţe sexuale minunate, unii oameni par să se dea peste cap ca să născocească o aliniere ridicolă a corpurilor lor sau unele metode noi de a-şi provoca o plăcere nouă când, de fapt, ei au nevoie să lucreze la îmbunătăţirea relaţiei lor.

Oamenii au făcut sex de multe mii de ani, aşa că orice poziţie ai găsi, nu va fi una nouă. S-ar putea să fie nouă pentru tine, dar îţi garantez că altcineva a încercat-o deja înainte de tine.

Adevărul este că majoritatea dintre noi ne mulţumim cu practicarea câtorva poziţii de bază. La fel cum jucătorii din ligile mari de baseball au câte o aruncare preferată şi

două sau poate trei aruncări mai lente, sau curbate, sau răsucite pentru a-şi îmbogăţi repertoriul, la fel cuplurile căsătorite s-au stabilizat într-o rutină confortabilă. Parte a explicaţiei este că am descoperit ce poziţie dă cele mai bune rezultate pentru noi, având în vedere forma corpurilor noastre şi preferinţele noastre personale. O altă parte a explicaţiei este că uneori un partener ar putea pretinde o anumită poziţie la care celălalt nu s-ar gândi nici într-un milion de ani. „Vrei să încerci *această poziţie*? Nicio şansă, puişor!”

De fapt, în timp ce scriu această carte, i-am vorbit soţiei mele despre una dintre poziţiile de care vei citi imediat. Sande citea o carte, purtând o pereche de ochelari cu lentile înguste de bunicuţă şi, pur şi simplu şi-a ridicat privirea, a ridicat din sprâncene şi s-a uitat la mine de parcă mi-ar fi spus: *Nici măcar să nu te gândeşti la aşa ceva*.

Aduceţi-vă aminte întotdeauna: cea mai bună poziţie nu este un substitut pentru o relaţie sănătoasă. Pe parcursul întregii cărţi voi reveni la acest adevăr: sexul are de-a face cu calitatea întregii voastre vieţi de dragoste, nu cu o poziţionare complicată a trupurilor voastre.

BĂRBATUL DEASUPRA

Aceasta este poziţia normală clasică. Femeia stă pe spate, iar bărbatul stă peste ea. Menţionez prima această poziţie deoarece în majoritatea căsniciilor această poziţie este cea mai frecventă. E de înţeles: soţul şi soţia se află faţă în faţă, soţul e liber să se mişte în voie, iar alinierea nu necesită flexibilitatea unui gimnast. În funcţie de dimensiunile bărbatului, acesta va trebui să fie atent să-şi folosească coatele şi să nu-şi lase greutatea pe corpul soţiei, dar, în afară de acest aspect, este o poziţie bună pentru a face dragoste!

Din nefericire, cu toate că această poziţie oferă beneficiul minunat al contactului faţă în faţă, ea nu permite cea mai bună stimulare a femeii, deoarece nu reuşeşte să implice clitorisul, doar în cazul în care faceţi

câteva mici ajustări. Totuşi, multe din ajustările necesare cer o oarecare flexibilitate din partea soţiei.

Încearcă să pui una sau două perne sub şalele soţiei tale. Scopul tău este ca să faci ca pelvisul ei să se încline în sus astfel încât să vină în contact cu corpul soţului în timp ce el o penetrează. Un alt mod de a face acest lucru (deşi acesta cere o anumită flexibilitate) este ca femeia fie să-şi pună piciorul pe umerii bărbatului, fie să-şi încolăcească picioarele în jurul gâtului său. De vreme ce fiecare corp este diferit, va trebui să faceţi câteva ajustări minore până când vei nimeri poziţia potrivită, dar dacă o vei găsi, soţia ta va şti – şi nu te va lăsa să te opreşti.

Şi bărbatul poate oferi ajutor. În loc de a considera această poziţie ca un proiect de genul „intră şi ieşi”, el ar trebui să-l vadă ca unul de genul „balansează-te şi roteşte-te”. Dacă femeia îşi ridică pelvisul în timp ce bărbatul face o mişcare în jos, creând astfel un efect oscilant mai puternic, clitorisul poate fi stimulat mai bine.

Dacă poţi face ca această poziţie să fie una satisfăcătoare pentru voi, este o cale bună spre orgasm pentru soţia ta fără ca tu să fii nevoit să-ţi foloseşti mâinile.

Variaţii:

1. Femeia îşi poate ridica genunchii, permiţând o penetrare mai aprofundă.

2. Soţia îşi poate pune picioarele pe umerii soţului.

3. Soţia îşi poate încolăci picioarele în jurul trunchiului soţului, apropiindu-l.

4. Bărbatul poate testa diverse poziţii unde să-şi pună picioarele pentru o senzaţie diferită. Uneori, s-ar putea ca el să-şi pună un picior în afara piciorului soţiei, având celălalt picior în interiorul picioarelor ei; sau să-şi pună ambele picioare în exteriorul picioarelor soţiei. Fiecare variaţie creează o senzaţie diferită, aşa că simţiţi-vă liberi să testaţi diverse variante.

5. În loc ca bărbatul să stea deasupra soţiei, el poate îngenunchea între picioarele ei în timp ce ea stă pe spate,

punând coapsele ei peste picioarele lui. Soţul îşi menţine spatele drept (astfel că trupul lui este perpendicular pe al ei) şi poate încerca să găsească unghiul potrivit pentru stimularea clitorisul soţiei.

6. Cu toate că bărbatul este deasupra, soţia poate apuca şoldul soţului (sau fesele, dacă preferi) şi să-l mişte încoace şi încolo, în general, unui bărbat îi place atunci când femeia ia iniţiativa pentru a obţine ceea ce doreşte şi senzaţia de a fi împins mai în profunzime este o consecinţă foarte plăcută. Femeia poate controla viteza, direcţia, sincronizarea şi adâncimea împingerilor lui. Amândoi aveţi de câştigat din această mişcare!

FEMEIA DEASUPRA

Îmi place această poziţie, aşa cum cred că le place celor mai mulţi bărbaţi. Cel puţin din perspectiva unui bărbat, ceea ce este atât de plăcut în faptul ca soţia lui să fie deasupra este că soţul are parte de o privelişte minunată. Şi, deoarece ochii joacă o parte atât de importantă în actul sexual al bărbatului, această poziţie este mai bună ca oricare alta din acest punct de vedere. Ce este frumos din perspectiva unei femei este căz din poziţia deasupra, ea poate controla o mulţime de lucruri. Ea stabileşte viteza şi unghiul de împingere, cât şi profunzimea împingerii. De asemenea, această poziţie încurajează femeia să fie mai agresivă.

Deoarece femeia este „la vedere”, această poziţie cere o soţie sigură de sine, care să nu fie prea sfioasă cu privire la trupul ei; altfel ea se va simţi de parcă este expusă la vedere. Dar pentru soţiile care se bucură de această poziţie, ea poate însemna o adevărată desfătare pentru soţ, deoarece el are parte de o privelişte plăcută. De asemenea, un avantaj este că mâinile soţului sunt cu totul libere, având multe opţiuni plăcute. Dacă îl supără spatele sau genunchii (cum e cazul multor bărbaţi), poate că această poziţie este cea mai uşoară şi mai confortabilă pentru el de a face dragoste.

Un alt beneficiu al acestei poziţii este că ea

presupune ca soţia să ia parte cu entuziasm – bărbaţilor le place acest lucru mai mult ca orice altceva. O soţie care se bucură de sex şi se implică în mod vizibil în actul sexual îi oferă soţului cea mai palpitantă experienţă pe care o poate avea.

Pentru o mai bună stimulare a clitorisului în această poziţie testează diverse unghiuri. Soţia se poate ori înclina în spate – folosind eventual genunchii soţului ca sprijin (dacă el şi-i ridică), ori se poate apleca în faţă. Dacă încercaţi aceste unghiuri, în cele din urmă veţi descoperi locul exact în care soţia va spune: „O, da…”, şi atunci eşti pe drumul cel bun.

Nu doar că mâinile bărbatului sunt libere în această poziţie, dar la fel sunt şi mâinile femeii. În special dacă se apleacă în spate, soţia poate întinde o mână în spatele ei şi poate mângâia testiculele soţului sau perineul (acea zonă atât de sensibilă dintre testiculele şi anusul soţului).

Variaţii

1. Femeia poate să stea cu spatele la soţul ei, privind spre picioarele lui. Soţiilor, aveţi încredere în mine – unor bărbaţi le place cu adevărat această perspectivă, chiar dacă s-ar putea să vă facă să vă simţiţi prea expusă.

2. Soţia se poate înclina aşa încât să nu stea drept, asigurând multe din beneficiile acestei poziţii fără a o face să se simtă că este „expusă”.

3. Soţul îşi poate ridica genunchii, asigurând soţiei sale ceva de care să se rezeme.

4. Dacă soţia stă înclinată, poate folosi picioarele soţului ca sprijin pentru a câştiga forţă în mişcarea ei de împingere înainte.

UNUL LÂNGĂ CELĂLALT

După 35 de ani de căsnicie şi de activitate sexuală, cred că ştiu despre ce vorbesc atunci când spun că cel mai intim şi mai erotic act dintre un soţ şi o soţie este sărutul. Doi iubiţi pot participa la acest act foarte senzual o perioadă lungă de timp. De fapt, cunosc un cuplu tânăr care, înainte de a se căsători, au petrecut *şapte ore*

sărutându-se pe o ambarcaţiune într-o după-amiază tihnită de sâmbătă. Ei nu au trecut la mângâieri sau la acte mai intime – pur şi simplu s-au bucurat de o partidă de sărut lungă cât aproape o zi de muncă!

Majoritatea cuplurilor căsătorite nu vor experimenta niciodată acest lucru deoarece, după unul sau două *minute* de săruturi, soţiorul este prea dornic să treacă la actul sexual. Poziţia unul lângă celălalt îi poate readuce pe iubiţii căsătoriţi înapoi la acest element minunat al intimităţii fizice, deoarece nu există nimic mai frumos decât un sărut încântător, pasionat.

Desigur, există două variante ale poziţiei unul lângă celălalt. Cea care încurajează sărutul este varianta faţă în faţă. Cealaltă este atunci când soţul pătrunde din spatele soţiei. Această poziţie este numită adesea „lingură”.

În general, poziţia lingură oferă cea mai tandră formă de act sexual şi este recomandată frecvent în timpul sarcinii, în caz de boală sau pur şi simplu când sunteţi obosiţi. Totuşi, nu este cea mai bună poziţie pentru bărbaţii cu un penis mai scurt.

Variaţii

1. Dacă soţul îşi ridică femurul şi îndoaie genunchiul, soţia îşi poate sprijini femurul de corpul soţului în timp ce îşi introduce gamba între picioarele soţului. Această poziţie plasează penisul chiar acolo unde trebuie să fie faţă de vagin.

2. Variaţia „foarfecă” nu este chiar poziţia unul lângă celălalt, dar este foarte apropiată: soţul stă pe o parte, în timp ce soţia stă pe spate. Ea îşi ridică piciorul aproape de cel al soţului, în aer, şi soţul îşi introduce femurul între picioarele soţiei. Gamba lui este sub şezutul ei. Cu toate că aceasta nu este cea mai bună poziţie pentru împingere, ea permite soţului să-şi folosească mâna pentru a stimula clitorisul, sau să-şi folosească penisul pentru a-i stimula clitorisul. De asemenea, el îşi poate introduce penisul în vaginul ei. Aceasta poate fi o variantă foarte plăcută în timpul sarcinii, când abdomenul soţiei este mare şi

proeminent.

POZIŢIA ŞEZÂND

Mie îmi place orice poziţie, dar este ceva frumos ca o femeie să şadă pe bărbat: pe scaun, pe pat, pe birou – sau în vreo ascunzătoare izolată, în aer liber pe o stâncă.

Poziţia şezând este mai degrabă o poziţie „intermediară" decât cea finală. Adică, adesea un cuplu va începe să facă dragoste în această poziţie şi apoi va trece la alta care le asigură o împingere mai viguroasă înainte ca fiecare partener să atingă climaxul.

Unul din lucrurile plăcute la această poziţie este că o poţi folosi pentru a flirta puţin. De exemplu, soţul îşi poarte folosi vârful penisului pentru a masa clitorisul soţiei, sau soţia poate apuca în joacă penisul soţului şi să-l introducă în vagin, apoi să-l scoată, ca apoi să-l introducă parţial.

Un alt lucru minunat referitor la a face dragoste în această poziţie este că ambii parteneri au acces deplin la celălalt şi amândoi au ambele mâini libere. De vreme ce vă aflaţi faţă în faţă, aceasta este o poziţie emoţională intimă. Amândoi aveţi mâinile libere pentru a mângâia faţa şi gâtul celuilalt, sau chiar pentru a-l mângâia delicat pe spate.

Aceasta ne duce înapoi la importanţa sărutului; dacă staţi faţă în faţă, sunteţi aliniaţi perfect pentru tot felul de jocuri plăcute.

Deoarece această poziţie tinde să fie o formă mai lentă de exprimare sexuală, probabil că nu este potrivită pentru nopţile când doriţi doar „să faceţi dragoste". Este mai potrivită pentru acele nopţi în care doriţi să vă excitaţi încet şi fără grabă.

Variaţii

1. În Loc ca soţia să şadă pe soţul ei, cei doi pot şedea faţă în faţă având sub ei perne tari. Fiecare partener se lasă pe spate (aşa cum aţi face la marginea unei piscine) apropiindu-vă unul de altul până când organele voastre genitale se ating. Nu complicaţi mai mult lucrurile; doar lăsaţi-vă picioarele să ia poziţia cea mai confortabilă.

2. Soţia se poate aşeza pe soţul ei, dar cu *spatele* către el. Ea poate apoi stabili viteza şi adâncimea penetrării.

3. Aceasta este o poziţie bună în cazul când călătoriţi. De vreme ce a face dragoste în locuri minunate în natură poate conduce la anumite probleme (insecte târâtoare, pietre şi lemne care, te împung în spate), poziţia şezând permite soţului să suporte el acest disconfort în timp ce soţia lui are parte de un scaun moale. De asemenea, vă permite să faceţi dragoste doar dândii-vă parţial jos pantalonii, fără a fi nevoiţi să îi daţi jos de tot (dar trebuie să găsiţi un loc unde nu aveţi şanse să fiţi descoperiţi).

BĂRBATUL ÎNGENUNCHEAT ÎN SPATELE FEMEII

Despre această poziţie se discută destul de mult în cabinetul de consiliere, din următorul motiv: este o poziţie pe care aproape fiecare bărbat ar dori să o încerce, dar, în acelaşi timp, uneori ea determină soţiile să se simtă puţin stânjenite. Dintr-o perspectivă psihologică, motivul pentru care bărbaţilor le place atât de mult este că există ceva în psihicul bărbatului care îl face să i se pară foarte erotic să pătrundă o femeie pe la spate. Probabil că este una dintre cele mai animalice dorinţe pe care bărbaţii le au din când în când şi, să fim oneşti, uneori în spatele sexului se ascunde o dorinţă „animalică”.

Bărbaţilor, motivul pentru care unele femei se simt stânjenite de această poziţie este că s-ar putea ca ele să se teamă că voi vă veţi inhiba privind posteriorul lor – poate că voi sunteţi încântaţi de privelişte, dar soţiilor voastre le-ar putea fi greu să creadă aceasta. De asemenea, femeile tind să fie mai puţin excitate de această poziţie deoarece nu vă pot vedea deloc. Voi aveţi o privelişte completă, fără restricţii (şi senzualităţii reprezentate de şezutul unei femei i se acordă prea puţină atenţie în cultura noastră atât de obsedată de sâni), dar soţia ta se uită la peretele dormitorului vostru. De vreme ce sexul este o experienţă cu atât de multă încărcătură emoţională pentru o femeie, această poziţie poate fi una din cele mai puţin

satisfăcătoare poziţii din punct de vedere emoţional.

Acum că v-aţi înţeles puţin mai bine unul pe celălalt, poate că veţi putea folosi totuşi această poziţie atunci când aveţi programată o „partidă rapidă” sau când soţia doreşte să-i acorde soţului o tratare specială. Există perioade când un tip se scoală mai excitat ca o broască râioasă, dar cuplul trebuie să se dea jos din pat în doar zece sau cincisprezece minute. O soţie iubitoare ar putea spune: „Scumpule, nu am timp pentru o partidă de sex lungă – deşi mi-aş dori aceasta mai mult ca orice – dar iată ce îţi propun. Ai zece minute; alege poziţia pe care o doreşti”.

„Păi, mă văd un jucător de baseball în poziţia aceea aplecat, gata de aruncare”.

„Nu astfel de poziţii, prostuţule!”

„Dar am aşa putere în braţul drept azi…”

„Ei bine, să vedem ce alt mădular puternic mai poţi folosi…”

În acest caz s-ar putea ca soţia să accepte o poziţie pe care în mod obişnuit nu ar alege-o, deoarece, să fim oneşti: ea face sex pentru a-şi satisface soţul. Dacă unele dintre voi, soţiilor, sunteţi surprinse de gândul că o femeie face acest lucru pentru soţul ei, sper că aţi început să înţelegeţi cât de mult vă puteţi iubi soţul trimiţându-l la muncă mai degrabă cu nevoia împlinită decât lăsându-l să plece de acasă încercând să-şi ţină sub control gândurile pofticioase. Tu îţi poţi refuza soţul şi apoi să nu te mai gândeşti la sex în următoarele 10 ore, dar adu-ţi aminte de următorul lucru: soţul tău pe care l-ai respins nu va uita această întâmplare doar pentru că tu o vei uita.

ARTA DE A FACE DRAGOSTE

Unele cărţi vor prezenta poziţii tot mai nebuneşti şi mai exotice, dar eu bănuiesc că nu prea multe soţii au fie dimensiunile, fie flexibilitatea pe care o au Olga Korbut[9] sau Mary Lou Retton[10]. Poziţiile pe care le-am menţionat

9 Gimnastă din Uniunea Sovietică care a câştigat mai multe medalii de aur la Jocurile Olimpice din 1972 şi 1976.

10 Gimnastă din Statele Unite, prima din afara Europei de Est care a

acoperă 90 de procente din poziţiile pe care le folosesc cuplurile pentru a face dragoste. Dacă crezi că ai inventat o poziţie nouă, simte-te liber să-mi trimiţi descrierea ei şi eu o voi propune soţiei mele (dar între noi fie vorba, nu cred că va fi acceptată).

Când discutaţi despre poziţii, discutaţi despre ştiinţă – alinierea acestei părţi a corpului cu acea partea a corpului – şi, sincer, eu prefer să mă gândesc la a face dragoste ca la o artă. Ceea ce faci cu o anumită poziţie, şi nu poziţia în sine, conduce la un sex împlinitor.

Pentru a înfierbânta puţin lucrurile – a flirta într-un mod amuzant – încearcă să-ţi foloseşti în mod creativ părţile trupului în timp ce te afli într-o anumită poziţie. De exemplu, foloseşte un deget în loc să-ţi foloseşti mâna, sau atinge cu limba şi altceva în afară de gura partenerului. Îţi poţi imagina cât de rapid pot evolua lucrurile de acolo.

Foloseşte poziţiile pentru a produce o anumită stare sufletească sau pentru a te adapta la o anumită dorinţă. De exemplu, dacă eşti obosit, sau dacă vreunul dintre voi nu se simte bine, această persoană ar trebui să ia poziţia de jos, permiţând persoanei de deasupra să depună cea mai mare parte din efort. Aşa e corect.

Dacă soţia este îngrijorată de mărimea generoasă a soţului, fiind uneori rănită de grosimea penisului lui, de obicei cea mai bună poziţie este femeia deasupra, în care ea poate controla profunzimea, cât şi viteza penetrării. (în astfel de situaţii, aţi putea încerca şi „lingura”, lucru pe care îl fac multe feipei gravide atunci când îşi pierd mobilitatea, dar doresc totuşi să fie atente cu soţii lor.) Pentru aceste cupluri, poziţia cea mai neindicată e probabil „bărbatul pe la spate”. Dacă soţul tău este luat de val, s-ar putea ca el să nici nu vadă că pe soţia lui o doare. Dacă soţului tău, care e bine dotat, îi place în mod special această poziţie, va trebui să-i comunici deschis îngrijorările tale şi să-i aminteşti să fie tandru.

În timp ce stabiliţi atmosfera şi tonul sesiunii voastre

---

câştigat toate titlurile olimpice.

de dragoste, vei învăţa curând că anumite poziţii tind să accentueze anumite emoţii. Dacă doriţi să vă relaxaţi, încercaţi o poziţie în care totul se potriveşte – faţa ta cu faţa ei, mâinile tale cu mâinile ei, picioarele tale; cu picioarele ei. Nu vă grăbiţi şi bucuraţi-vă de puterea emoţională dată de această poziţie.

Dacă sunteţi în acea stare foarte excitată în care doriţi doar să faceţi sex unul cu altul, poziţia bărbatul pe la spate ar putea fi ceva palpitant. Dacă vreţi să vă excitaţi, încercaţi poziţia şezând (sau chiar în picioare!). Dacă soţia se simte neastâmpărată, s-ar putea sui pe soţul ei şi să deţină controlul.

Mai presus de toate, aveţi libertatea ca în cadrul relaţiei voastre să faceţi ceea ce doriţi să faceţi. Revenim la ceea ce am spus anterior atunci când am discutat că soţul trebuie să citească „preferinţele” soţiei lui. În ce ne priveşte pe majoritatea dintre noi, bărbaţii, nouă nu ne pasă unde, când sau cum doreşte soţia să facă dragoste; dacă ea doreşte, noi suntem gata! (Un bărbat cu care am discutat mi-a spus: „Pentru un bărbat chiar şi o partidă slabă de sex este una bună!”) Dar pentru multe femei, trebuie pregătită întreaga „aură” a experienţei. În funcţie de dispoziţia ei, una, două sau trei poziţii ar putea fi ofensatoare, altele ar putea fi constitui o fundătură, distrugând de îndată orice dorinţă.

Soţiilor, amintiţi-vă şi că a accepta o anumită poziţie este doar o parte a artei de a face dragoste. Ceea ce spuneţi în acea poziţie va conta mai mult decât poziţia în care vă aflaţi. Probabil că soţul vostru va prefera poziţia bărbatul deasupra de o sută de ori dintr-o sută dacă ţipaţi, oftaţi sau gemeţi, decât cea mai atletică poziţie imaginabilă, dar în care îi spuneţi: „Grăbeşte-te, să terminăm mai repede”, sau chiar mai rău: „Trage-mi înapoi jos cămaşa de noapte când ai terminat”.

Îmi place să încurajez soţiile să fie suportere entuziasmate atunci când fac dragoste. Nu mă refer la unele fantezii de adolescentă în care chiar v-aţi îmbrăca

într-o ţinută de majoretă şi aţi aduce pomponuri la pat (cu toate că, acum că le-aţi pomenit…). Mă refer la modul în care vă încurajaţi soţul în timp ce faceţi dragoste.

Un bărbat este excitat cel mai mult atunci când o femeie îi spune unele cuvinte sau acţionează astfel încât să-i arate că se implică în a face dragoste: îşi înfige unghiile în spatele lui, îi cere să facă dragoste în continuare sau îi spune lucruri de genul: „Te doresc mai adânc în mine”, îşi înfige limba în urechea lui sau gâfâie ca un căţeluş; orice poţi face pentru a-i indica soţului tău că experimentezi plăcere, fă-o!

Dacă soţul tău ştie când te-ai înfierbântat, în majoritatea cazurilor va dori să te ajute să ajungi la orgasm. Arată-i ce să facă: el va depune orice efort posibil ca să ajungi acolo. Va pătrunde puţin mai adânc>a îşi va aduna ultima fărâmă de putere. El doreşte să audă sunt plăcerea orgasmului îţi străbate tot corpul.

(V-bl-ul ozigasmu-ut

Multe femei sunt surprinse atunci când le spun că un mare procent dintre bărbaţi sunt geloşi pe orgasmele femeilor. Cu toate că adeseori femeile au mai multe dificultăţi decât bărbaţii în a obţine orgasmul (în special prima dată), odată ce o fac – ei bine, din perspectiva unui bărbat, arată de parcă ar exploda lumea.

Gândiţi-vă la acea scenă celebră din filmul *Când Harry a întâlnit-o pe Sally* [*When Harry Met Sally*] în care Meg Ryan simulează un orgasm într-un magazin din New York spre încântarea tuturor (în special a doamnei care spune sincer: *„Şi eu voi avea ceea ce are ea.”*). Dacă ai fi ieşit dintr-o cameră şi ai fi auzit ce se petrece poate că ai fi fost tentat să chemi poliţia!

Nu mă înţelege greşit: nouă, bărbaţilor, ne plac orgasmele noastre. Acele câteva secunde intense merită tot efortul depus pentru a ajunge acolo. Dar atunci când ne privim soţiile, le vedem cum se înfierbântă încet, iar apoi experimentează val după val de plăcere. Chiar mai mult, atunci când, în cele din urmă, ating orgasmul, ele pot

continua! Majoritatea dintre noi, bărbaţii – cel puţin cei peste 30 de ani – suntem la pământ cel puţin jumătate de oră (dacă nu o zi sau două). Dar femeile au capacitatea fiziologică de a fi ca iepuraşul Energizer[11]: ele pot continua mult şi bine…

Din punct de vedere fiziologic, singurul lucru care limitează potenţialul număr de orgasme al femeii în cadrul unei partide de sex este însăşi femeia. Unele femei pur şi simplu simt că unul este suficient. Altele se epuizează şi le lipseşte vigoarea de a dori ceva atât de intens. Dar trupul femeii poate continua într-un mod în care un bărbat nu poate.

Orgasmele multiple variază în rândul femeilor. Unele femei par să aibă un val de orgasme, unul după altul, într-un fenomen numit „orgasmul sexual extins”. Alte femei ajung la orgasm şi apoi trec printr-o perioadă de pauză sau de odihnă înainte de a se simţi pregătite pentru a avea parte de un nou orgasm.

De asemenea, femeile îşi pot controla mai bine orgasmele. În timp ce bărbaţii îşi pot controla ejaculările înainte de a atinge un anumit punct, din punct de vedere fiziologic un bărbat va ajunge în final la un punct de la care nu-şi mai poate controla declanşarea orgasmului (de aceea bărbaţii trebuie să cunoască această senzaţie *înainte* de a atinge acest punct de la care nu mai există întoarcere). Odată ce bărbaţii ating un anumit punct, orgasmul este inevitabil.

Pe de altă parte, femeile se pot opri practic oricând. O soţie poate simţi valuri de extaz, fiind doar la câteva secunde de a cădea în oceanul orgasmului, dar când aude plânsetul unui copil sau crede că aude un vecin la fereastră, dintr-odată, este la fel de departe de orgasm cum e Australia de Polul Nord. (Soţia mea, Sande, este de acord cu regula jumătăţii de milă. Ea este gata din punct

11 Referire la reclama în care iepuraşul care are baterie Energizer continuă să bată la tobe după ce toţi ceilalţi iepuraşi, care au alt tip de baterii, s-au oprit deja - nota ed.

de vedere mental pentru sex atâta vreme cât nu se află nimeni la o distanţă mai mică de jumătate de milă de patul în care facem sex.)

O altă diferenţă între orgasmul bărbatului şi cel al femeii se bazează pe experienţa sexuală anterioară. Să presupunem că soţul a fost plecat timp de două săptămâni într-o călătorie de afaceri prelungită. Corpul femeii poate intra într-o stare de hibernare mocnită atunci când ea nu este activă sexual. Dacă a trecut ceva vreme de la ultima ei experienţă sexuală, în mod obişnuit ea va avea nevoie de mai mult timp, nu de mai puţin pentru a se excita.

Pe de altă parte, bărbatul funcţionează exact invers. Dacă nu a avut relaţii sexuale timp de două săptămâni, s-ar putea să se comporte ca o armă la foc automat, golind încărcătorul în câteva secunde. Corpul lui s-ar putea să se tureze la o sută de mile pe oră *chiar înainte ca soţia lui să-l atingă*. Doar *gândul* că va veni acasă îi poate fi suficient pentru a-i cauza o erecţie, în timp ce soţia lui probabil va avea nevoie să fie „redeşteptată” şi stârnită puţin mai încet. Dacă un bărbat nu a avut orgasm de o perioadă lungă de timp, îi va fi mai dificil să-şi menţină controlul ejaculării. Probabil că nu va avea nevoie de niciun preludiu, în timp ce, pe de altă parte, soţia lui va avea nevoie de un preludiu prelungit.

Conflictele potenţiale care pot apărea în aceste cazuri sunt evidente!

CUM SĂ AJUNGI ACOLO

S-ar putea ca eu să am o părere nu prea obiectivă, de vreme ce majoritatea oamenilor care vin la mine la consiliere au probleme suficient de serioase pentru a plăti cuiva ca să poată discuta despre ele. Dar, recunoscându-mi această tendinţă datorată interacţiunii mai mult cu oameni care au probleme, am descoperit că una din cele mai obişnuite probleme sexuale în căsnicie este faptul că femeile au dificultăţi în a atinge orgasmul.

Cazul cel mai obişnuit este cel despre care am discutat cu Jessica şi Darren. Jessica mi-a mărturisit că,

chiar la zece ani după căsătoria lor, îi era dificil să ajungă la orgasm. „Am avut câteva orgasme slabe, dar cam asta e tot”, mi-a spus ea.

Am încercat să ajut acest cuplu să înţeleagă cât de important este pentru ambii parteneri ca femeia să aibă un orgasm puternic. „Jessica”, am spus, „primul lucru pe care trebuie să-l înţelegi este că, aşa cum te-a conceput Dumnezeu, tu ai capacitatea de a avea un orgasm care îl va face pe Darren să-i cadă fălcile. Vei fi ca un tigru scăpat din cuşcă şi va trebui să depui efort în acest sens”.

Unele femei se aşteaptă ca orgasmul să le cadă din cer, fără ca ele să facă vreun efort – dar în cazul majorităţii femeilor nu se întâmplă aşa. Bărbaţii sunt chiar opusul. Mă îndoiesc că există un bărbat în viaţă care să nu fi avut cel puţin un orgasm. Chiar dacă este celibatar şi virgin, a avut cel puţin o poluţie nocturnă (sau 12). Mai mult, nu este greu de observat dacă un bărbat a avut orgasm sau nu. Simptomele fizice – ejacularea fiind principalul simptom – sunt destul de evidente.

În majoritatea căsniciilor, preocuparea principală a bărbatului în ce priveşte orgasmul este să-l amâne până când soţia este satisfăcută. Nu atingerea orgasmului este în mod obişnuit problema, ci amânarea lui.

Pe de altă parte, multe femei nu au avut niciodată un orgasm. Alte femei nu sunt sigure dacă au avut. Intensitatea şi calitatea unui orgasm variază de la femeie la femeie şi de multe ori este greu de sesizat.

Cea mai bună modalitate ca o femeie să ştie dacă a avut un orgasm este dacă se simte frustrată şi nedescătuşată după ce a făcut sex, sau relaxată şi satisfăcută. Un orgasm aduce o eliberare, în care tensiunea acumulată explodează şi apoi se dispersează. Un scriitor a numit acest fenomen „strănutul pelvisului”.[12] Eu cred că aceasta este o descriere grozavă, deoarece fiecare

12 Clifford şi Joyce Penner, Getting Your Sex Life Off to a Great Start: A Guide for Engaged and Newlyiocd Couples, Dallas, Word Publishing, 1994, pag. 109.

dintre noi am experimentat evoluţia treptată spre un strănut sănătos – întregul corp pare să-ţi fie în tensiune până când, în final, strănuţi şi simţi descătuşarea. Aşa este şi cu orgasmul. Mângâierile sexuale produc treptat plăcere, dar, de asemenea, creează şi o tensiune emoţională care cere să fie satisfăcută.

Dacă ai dificultăţi în a atinge orgasmul, iată câteva sugestii.

2. Stabileşte-ţi scopul corect.

Permite-mi să fiu direct: dacă singurul scop al activităţii tale sexuale este să ai un orgasm, eşti pe o pistă greşită. Există multe nivele ale plăcerii în sex. Pentru unii dintre noi este suficient să fim scărpinaţi pe spate şi vom fi nişte tipi fericiţi; sau să ni se maseze piciorul cu o loţiune şi vom fi satisfăcuţi. Dacă ai un scop prea îngust – să ai un orgasm sau, chiar mai îngust, să ai orgasm simultan cu partenerul tău – acest lucru doar va înrăutăţi lucrurile.

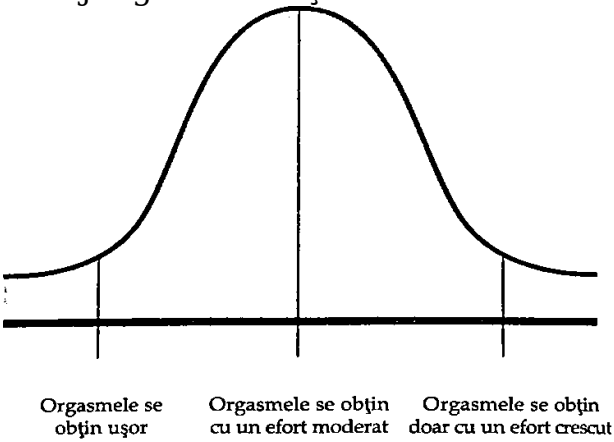
Scopul sexualităţii este să exprime unitatea şi intimitatea cu partenerul tău. Este un răspuns plin de dragoste faţă de o persoană căreia îi eşti dedicată pe viaţă. Pentru aceia dintre noi care avem copii sau pentru cei care îşi doresc copii, este un mod de a ne întemeia o familie.

Sexul este atât de profund, de semnificativ şi de puternic în atât de multe aspecte încât noi îl depreciem când îl reducem la: *„Ei bine, ai avut sau nu orgasm*?” Un astfel de limbaj aparţine mentalităţii Playboy, nu dormitorului marital.

Chiar odată ce o femeie a învăţat să aibă orgasme, probabil că ea nu va avea orgasm de fiecare dată când face sex. Foarte puţine femei experimentează orgasmul de fiecare dată când fac dragoste. Dacă acesta este cazul tău, eşti o femeie foarte fericită, dar, de asemenea, faci parte dintr-o minoritate. Uneori o femeie pur şi simplu îşi va satisface soţul (alteori s-ar putea ca soţul să-şi satisfacă soţia fără a avea el însuşi orgasm). Sexul marital aduce tot felul de situaţii în care orgasmul nu este posibil sau în care este trecut cu vederea din multe motive.

2. Atingerea orgasmului este o deprindere care se învaţă.

Probabil e bine să fiu în continuare direct – ceea ce descopăr este că o mulţime de femei sunt leneşe în acest domeniu al vieţii lor. Ele presupun că este responsabilitatea soţului de a le oferi un orgasm sau cred că orgasmul pur şi simplu va apărea într-un mod magic într-o noapte, venind pe sub cearşafuri. Îmi pare rău, dragelor – în afară de cazul în care sunteţi foarte norocoase, acest lucru nu se va întâmpla. Doar un procent foarte mic de femei ajung la orgasm fără a depune un anumit efort. Cele mai multe femei au nevoie de puţină experienţă pentru a ajunge în mod regulat la orgasm. Alte femei trebuie să depună mult efort şi multă explorare pentru a ajunge la acelaşi rezultat.



Gândeşte-te la aceasta în felul următor: dacă tricotezi, ai putut să creezi un model complicat de prima dată când ai luat în mână un ac de tricotat? Desigur că nu! Dacă joci golf, ai putut să trimiţi mingea la peste 180 de metri de prima dată când ai pus mâna pe o crosă? Sunt convins că nu!

De ce ar fi sexul diferit? E nevoie de timp, experienţă, informare şi exerciţiu pentru a excela în a fi un partener de sex bun.

În primul rând, dacă îţi este greu să ajungi la orgasm,

nu face ceea ce sugerează o mulţime de reviste pentru femei: nu-ţi imagina un alt iubit sau un fost iubit; nu te uita la materiale pornografice, la filme nerecomandate minorilor sau la orice altceva care ţi-ar deprecia relaţia şi sentimentul de intimitate cu soţul tău.

În schimb, încearcă să te cunoşti destul de bine încât să-ţi ajuţi soţul să înveţe ce te stârneşte. Chiar dacă soţul tău a avut o anumită experienţă sexuală înainte de căsătorie, trupul tău este unic şi are nevoie de o abordare unică. Ajută-l să găsească această cărare.

Cu alte cuvinte, ai de făcut ceva muncă de cercetare – trebuie să înveţi ce te excită.

3. Fii mai conştientă de răspunsul tău sexual.

Fă o baie lungă, fierbinte. Aprinde câteva lumânări, răsfaţă-te şi apoi, da, începe să te atingi. Descoperă ce îţi face plăcere. Nu face un scop din atingerea orgasmului, dar observă ce îţi provoacă plăcere şi îţi trezeşte dorinţa. Nu-ţi fie teamă să-ţi explorezi organele genitale. Descoperă cum îi place clitorisului să fie atins. Unele femei trebuie să fie foarte indirecte în atingerea lor, mângâindu-şi labiile sau apropiindu-se de clitoris de sus în loc de a-l atinge direct; altele preferă un contact direct odată ce excitarea a atins un anumit nivel.[13]

Poate va fi necesar să faci acest lucru de mai multe ori înainte de a descoperi care e drumul pe care trebuie să-l parcurgă corpul tău pentru a ajunge la plăcerea sexuală. Nu te grăbi şi acordă-ţi mult răgaz. Aceasta nu este o cursă şi nimeni nu-ţi ţine un cronometru deasupra patului.

S-ar putea ca unele din cititoarele mele să se roşească la faţă chiar acum şi să se gândească: *Dr. Leman, îmi recomanzi să mă masturbez*?

Uneori urăsc acest cuvânt, pur şi simplu datorită conotaţiilor care i-au fost asociate. Atunci când soţii sau soţiile se stimulează până la orgasm pentru a evita intimitatea cu partenerii lor sau când o fac uitându-se la

13 Pentru mai multe informaţii vezi capitolul 8.

materiale pornografice sau altceva de acest gen, în opinia mea ei acţionează într-un mod imoral, egoist şi distructiv. Totuşi, atunci când o soţie învaţă să-i răspundă sexual soţului ei pentru ca cei doi să se bucure de o experienţă sexuală mai profundă şi mai bogată, ea se îndreptă spre o intimitate mai mare, nu mai mică – la fel e în cazul soţului care încearcă să înveţe controlul ejaculator sau a celui care se află într-o călătorie de afaceri lungă şi care s-ar putea ca uneori să folosească auto-stimularea mai degrabă pentru a-şi întări căsnicia, decât pentru a o slăbi.

Prin urmare, da – există situaţii când masturbarea este greşită şi creează dependenţă şi ar trebui evitată. Există alte situaţii când a-ţi cunoaşte mai bine trupul reprezintă un act lipsit de egoism, deoarece înveţi cum să devii un iubit mai bun pentru partenerul tău. Vei şti dacă ceea ce faci este un act egoist care te îndepărtează de partenerul tău sau dacă ceea ce faci te pregăteşte ca să te apropii mai mult de partenerul tău.

Atât de multe femei au avut mame care se refereau la vagin ca „acolo jos”, de parcă ele n-ar fi avut aşa ceva, sau de parcă el ar fi fost doar o gaură uriaşă care nu merita să fie pomenită. Dacă intri în căsnicie cu acest gen de bagaj, desigur că te vei simţi stânjenită cu privire la atingerea sexuală. Dar priveşte lucrurile în felul următor: nu este ceva păcătos să-ţi atingi glezna dacă te îngrijorezi că poate ţi-ai luxat-o; nu este ceva greşit să te bucuri de senzaţiile plăcute de a-ţi pieptăna părul. Dacă poţi atinge orice altă parte a trupului tău, de ce să nu le atingi şi pe cele mai sensibile?

Atunci când o femeie se pregăteşte să aibă un copil, de obicei ea practică exerciţiile de respiraţie pentru ca, atunci când va veni momentul, să fie în stare să facă faţă provocării. De ce ar trebui ca sexul să fie diferit? Tu înveţi cum să te pregăteşti pentru sex învăţând să ai un orgasm.

Aşadar, da, lasă-ţi degetele să exploreze! Spune-ţi că acest lucru este bun şi corect. Creatorul tău te-a conceput astfel încât să oferi şi să primeşti plăcere sexuală; ruşinea

înseamnă a te mulţumi cu ceva mai puţin de atât. Tu vrei să fii o iubită mai bună pentru soţul tău şi cel mai bun mod de a fi o iubită mai bună este să înveţi să te bucuri cu adevărat de sex, adică să înveţi cum să ai un orgasm. Acesta este un dar minunat, cel mai bun dar pe care îl poţi oferi unui bărbat, aşa că, indiferent cât de mult timp îţi ia ca să-l cauţi şi să-l obţii, fă-o!

O altă opţiune este să-i ceri partenerului să experimenteze împreună cu tine în cadrul unei şedinţe de atingere fără contact sexual. El îşi poate folosi degetele pentru această explorare şi amândoi puteţi încerca ce anume vă face plăcere.

4. Practică exerciţiile Kegel.

Exerciţiile care au ajuns să fie cunoscute sub numele de „exerciţiile Kegel” (după dr. Arnold Kegel) sunt utile atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, intensificând senzaţiile din timpul actului sexual. Exerciţiile au rolul de a le ajuta pe femei să devină mai orgasmice şi de a a-i ajuta pe bărbaţi să-şi întârzie orgasmul.

Exerciţiile Kegel antrenează muşchii pubococcigieni (pe scurt PC), aceiaşi muşchi care opresc curgerea urinei. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ţi localizezi muşchii PC. Cel mai simplu mod de a face acest lucru este să-ţi introduci uşor un deget în vagin şi să încerci să „strângi” degetul. Muşchii pe care îi contracţi sunt muşchii PC. (Dacă preferi să nu-ţi descoperi muşchii PC în felul acesta, procedează astfel – în timp ce stai la toaletă, încearcă să îţi opreşti jetul de urină.)

Muşchii PC bine dezvoltaţi sunt utili din mai multe motive. Nu doar că au beneficiul suplimentar de a ajuta la creşterea autocontrolului, dar, de asemenea, îţi pot îmbunătăţi mult viaţa sexuală. Femeile îşi pot folosi aceşti muşchi pentru a strânge penisul, oferind soţului o senzaţie de strângere mai plăcută. Aceste contracţii devin un fel de masaj al penisului, un tratament plăcut pentru soţul tău. De asemenea, te ajută în partea care îţi revine în călătoria ta pentru a deveni mai orgasmică.

Odată ce ţi-ai localizat muşchii, începe să-i contracţi, apoi ţine-i aşa timp de câteva secunde; fă aceasta la început de 10 ori, iar apoi creşte numărul exerciţiilor. Odată ce te-ai obişnuit să realizezi aceste contracţii poţi să le faci în timp ce mergi cu maşina, în timp ce vorbeşti la telefon sau oricând vrei, fără ca cineva să ştie aceasta. S-ar putea să-ţi fie util să faci din asta o rutină, în felul acesta îţi vei aduce aminte să le practici, de exemplu în timpul navetei zilnice de seara sau a unui program de televiziune de dimineaţa.

5. Asumă-ţi responsabilitatea.

Prea multe femei nu-şi asumă responsabilitatea pentru propriile orgasme. Ele ar trebui să fie participante active, nu doar unele care acceptă avansurile soţilor. Dacă vrei să provoci frustrare unui bărbat, nu-i spune nimic. Lasă-l să tot arunce săgeţi prin întuneric, sperând că va avea noroc.

Fără ca să pară critic sau acuzator, discută cu soţul tău cât de mult poţi, având în tot acest timp o atitudine încurajatoare. Spune-i ce îţi provoacă plăcere. Dacă crezi că este pe aproape, dar încă n-a ajuns la locul dorit, ia-i mâna cu tandreţe şi spune-i: „Chiar aici, o, da, scumpule, ai nimerit…” Cine ştie câte simfonii au fost compuse cu degetul arătător al soţului? Dar iată provocarea: fiecare femeie este diferită, aşa că ajută-ţi soţul să-ţi descopere locurile tale preferate.

6. Adu-ţi aminte că sexul are de-a face mai mult cu relaţia decât cu tehnica.

Dacă ai dificultăţi în răspunsul tău sexual, s-ar putea ca problema să nu fie dacă eşti atinsă la locul potrivit, dacă soţul tău are abilităţile necesare de a face dragoste, sau orice altceva se întâmplă sub cearşaf. S-ar putea să ai de-a face cu probleme nerezolvate – poate un abuz sexual din trecut, poate o discuţie recentă, de acum două zile, care te-a rănit şi care te opreşte să te deschizi soţului tău şi să te bucuri de plăcere.

Se poate ca discuţia aceea să nu fi fost cu soţul tău.

Poate că soacra ta te-a supărat; poate că cineva ţi-a criticat calităţile de părinte sau a făcut altceva care te face să te simţi inadecvată. Tu eşti o persoană întreagă, completă şi complexă. Sexul scoate uneori la iveală natura noastră brută, necizelată, şi rănile se pot manifesta prin modul în care răspundem sexual.

S-ar putea ca dormitorul tău să nu fie un cadru îndeajuns de sigur pentru tine; poate te îngrijorezi că vor intra în dormitor copiii tăi sau că vor auzi reacţiile tale. Poate doar faptul că auzi cum e trasă apa la toaletă este suficient să-ţi blocheze imediat răspunsul.

Dacă aşa stau lucrurile, gândeşte-te să pleci de acasă pentru o perioadă. Ia-ţi o cameră la hotel unde nicio persoană de care îţi faci griji nu te poate auzi şi nu poate vedea ce se întâmplă şi unde ştii că nimeni nu va intra pe uşă.

Cu alte cuvinte, priveşte-ţi relaţia în ansamblul ei. Căsnicia ta înseamnă mult mai mult decât a atinge orgasme.

Acest lucru subliniază o diferenţă majoră dintre bărbaţi şi femei. Mulţi bărbaţi se gândesc la sex ca la un burete mare care şterge tot ce a fost rău. Pentru ei, dacă maşina s-a defectat, tot ce trebuie să facă este să facă dragoste şi totul va fi mai bine (chiar dacă în continuare maşina nu merge). Te-ai certat cu soţia ta? Fă dragoste cu ea şi totul va fi în regulă (chiar dacă nu aţi discutat deloc problemele). În general, bărbaţii nu au nevoie să discute despre faptul că soţia este supărată pe ei fiindcă nu au tăiat peluza. În cazul gândirii bărbatului e adevărată afirmaţia: „Dacă am făcut dragoste, înseamnă că totul este în ordine”.

O femeie nu funcţionează astfel. Pentru ea problemele „elimină sexul”, nu sexul elimină problemele. Dacă soţia este supărată pe soţul ei, s-ar putea ca ea să nu-i răspundă din punct de vedere sexual: „Cum adică problema e rezolvată? Nici măcar n-am discutat despre ea!” Dacă ea este îngrijorată că nu vor avea destui bani să

plătească ipoteca în trei zile, s-ar putea să-şi piardă orice dorinţă sexuală.

Dacă ai dificultăţi în a obţine orgasmul, priveşte-ţi relaţia în întregime, şi apoi priveşte-ţi întreaga viaţă. Există alte chestiuni care continuă să-ţi distragă atenţia?

7. Bărbaţilor, oferiţi sprijin.

Bărbaţilor: în ele mai multe cazuri soluţia contă în a fi lenţi, blânzi şi delicaţi. (Desigur, vine un moment când soţia voastră nu va dori să fiţi prea delicaţi. Dintr-odată se va transforma în sălbatica Jane şi îşi va dori tot entuziasmul de care este capabil Tarzan!) Dar, în general, trebuie să creezi un cadru relaxat pentru soţia ta, fără a te concentra prea mult asupra orgasmului: „*Asta a fost, scumpo*? *Ai avut unul*?" Amice, dacă trebuie să întrebi, ea de fapt n-a avut niciun orgasm! Ajut-o să se simtă bine, dar nu o presa.

De asemenea, soţiei tale îi va fi de folos să ştie că tu te bucuri de proces. Dacă ea crede că eşti plictisit sau nerăbdător, s-ar putea să se blocheze. Foarte sincer, dacă pari plictisit sau nerăbdător, eşti crud. Am văzut mulţi bărbaţi care petrec mai multe ore încercând să facă un motor să toarcă ca o pisicuţă, dar cărora le displace faptul că soţia lor are nevoie de 30 sau 40 de minute de preludiu pentru a se excita suficient. Atitudinea ta ar trebui să fie următoarea: *sunt gata să aloc oricât de mult timp e nevoie*.

Mai mult, este în folosul tău să-ţi ajuţi soţia să fie satisfăcută sexual. Am spus-o înainte şi o voi repeta: aspectul cel mai plăcut al sexului este să ştiu că îi ofer plăcere soţiei mele. Uneori cred că eu mă bucur mai mult de orgasmele ei decât o face ea! Merită să-ţi aloci timp şi să depui efort ca să-ţi ajuţi soţia să ajungă la orgasm.

Vei ajunge să fii familiar cu limbajul de dragoste al soţiei tale pentru a şti ce o ajută să răspundă sexual. Dacă cuvintele de afirmare au efect, rosteşte expresii dulci, dar provocatoare: „Scumpo, eşti extraordinar de sexy. Eşti atât de excitată. Nu-mi vine să cred ce corp minunat ai!" S-ar putea ca unor femei să nu le placă acest gen de vorbire;

altele le vor savura. Trebuie să-ţi cunoşti soţia şi. aceasta înseamnă să fii mai comunicativ.

Acum că am discutat despre cum pot fi ajutate femeile să-şi grăbească orgasmul, să discutăm despre cum pot fi ajutaţi bărbaţii să-şi întârzie orgasmul.

AMÂNAREA ORGASMULUI (EJACULAREA PREMATURĂ)

Odată, la începutul căsniciei noastre, Sande m-a făcut să mă excit mai tare ca niciodată. Părea prea bine ca să fie adevărat şi îmi amintesc că m-am gândit: *Ce am făcut oare să o merit pe această femeie frumoasă*? Faptul că ea era excitată, că *mă* dorea cu adevărat, era lucrul cel mai excitant pe care mi-l puteam imagina. Eram gata să-i ofer dragostea mea întreaga noapte. Îmi planificasem să avem parte de ore de plăceri, urcând pe culmile extazului până când lumina zorilor ne va obliga să ne oprim.

Şi aşa au început cele mai intense 30 de secunde din viaţa mea.

Ei bine, poate că au fost 120 de secunde, dar totuşi m-am oprit cu câteva ore înainte de miezul nopţii, spre marea mea dezamăgire.

Până la urmă, se întâmplă fiecărui bărbat. A ejacula înainte de a dori este una dintre cele mai frecvente probleme ale bărbaţilor (alături de impotenţă).

E important ca femeile să înţeleagă acest lucru (aşadar, bărbaţilor, dacă soţia voastră a sărit peste această secţiune şi v-a înapoiat cartea, ar fi bine să i-o daţi înapoi!). O necunoaştere elementară a fiziologiei excitării şi orgasmului în cazul bărbaţilor şi al femeilor poate conduce la o mulţime de acuzaţii. Deoarece femeile îşi pot controla orgasmele şi pentru că ele se pot opri în practic orice moment al procesului, uneori presupun că şi pentril bărbaţi este valabil acelaşi lucru. Atunci când o femeie îi cere soţului ei să aştepte şi când el încearcă acest lucru, dar anxietatea produce exact efectul contrar, ei bine, uneori soţia ia aceasta ca o ofensă personală, de parcă soţii lor şi-ar fi propus să fie egoişti.

În anumite situaţii, presupun că unii bărbaţi sunt egoişti – dar cel mai adesea, ejacularea prematură are de-a face mai mult cu lipsa capacităţii de control a ejaculării decât cu egoismul. Odată ce un bărbat ajunge la „punctul de la care nu mai există întoarcere”, orgasmul va avea loc în câteva secunde – şi el nu poate face nimic pentru a-l opri.

Fiecare bărbat se confruntă din când în când cu această problemă. În special dacă el nu a avut relaţii sexual de ceva vreme, s-ar putea să aibă probleme în a-şi menţine controlul ejacula tor. Dar incapacitatea repetată şi consecventă de a controla orgasmul (adică faptul că nu poţi alege când să ai orgasm şi de cele mai multe ori ajungi la orgasm înainte de a dori acest lucru) este o problemă care, în majoritatea cazurilor, se poate trata.

Dar ce este ejacularea prematură? Masters şi Johnson au descoperit că majoritatea bărbaţilor ejaculează după aproximativ două minute de mişcări energice de împingere. Majoritatea bărbaţilor pot întârzia ejacularea schimbând ritmul şi profunzimea mişcărilor, dar dacă ajungi să ejaculezi după aproximativ două minute, nu este vorba de o ejaculare prematură, ci de una normală. Problema este că foarte puţine femei vor fi stimulate suficient după 120 de secunde de mişcări de împingere! (Această realitate constituie un bun argument pentru a ajuta femeile să atingă orgasmul în timpul preludiului; marea majoritate a femeilor ating orgasmul prin stimularea clitorisului, nu prin mişcările de împingere.)

Eu cred că cel mai bun indicator al orgasmului prematur este acesta: Poţi să alegi momentul când doreşti să ai orgasm sau, de cele mai multe ori, atingi climaxul înainte de a dori? Dacă de obicei atingi climaxul în câteva secunde după penetrare, ai o predispoziţie pentru ejaculare prematură.

Femeilor, vă rog să fiţi sensibile în acest aspect. Ştiu că nu vă puteţi imagina ţipând, strigând şi prăbuşindu-vă în orgasm de îndată ce soţul vostru vă penetrează, dar nu

este deloc neobişnuit ca uneori un bărbat să ejaculeze de îndată ce se produce penetrarea. La fel cum bărbatul trebuie să fie răbdător cu o femeie căreia pare să îi ia foarte mult timp să atingă orgasmul, tot aşa o femeie trebuie să fie răbdătoare cu un bărbat care ejaculează prea rapid.

Terapeuţii au venit cu trei metode pentru creşterea controlului ejacula tor (şi niciuna dintre ele nu este plăcută!). Dacă le-am cere bărbaţilor din toată ţara să-şi exprime părerea, probabil că ar dori să scoatem această secţiune din carte. Din păcate, unii bărbaţi au atitudinea care spune: *Da, mi-am dat drumul. M-ai excitat atât de puternic încât nu m-am putut opri*! *Care e problema*?

Nu e o mare problemă dacă se întâmplă din când în când. *Devine* o mare problemă dacă se întâmplă de cele mai multe ori.

Bărbaţii care au această atitudine nepăsătoare sunt la fel de egoişti ca femeile care nu fac nimic pentru a se ajuta să devină mai orgasmice. Nu folosi căsnicia şi dedicarea soţiei tale ca scuze pentru a deveni un iubit leneş; foloseşte-le ca o motivare pentru a deveni un expert în pat!

Ca o pregătire pentru terapiile următoare, începe să-ţi exersezi muşchii PC prin exerciţiile Kegel. Pentru a descoperi muşchii PC, contractă-ţi muşchii pe care trebuie să-i contracţi atunci când doreşti să opreşti jetul de urină. Aceşti muşchi sunt cei la care trebuie să lucrezi şi, făcând astfel, îţi vei îmbunătăţi controlul ejaculator.

De două sau trei ori pe zi contractă-ţi muşchii PC de 10 sau 20 de ori. Nu-ţi folosi muşchii abdominali – cea mai frecventă greşeală atunci când faci aceste exerciţii – în schimb, asigură-te că îţi contracţi muşchii pelvisului. La câteva contracţii adaugă una mai lungă, de aproximativ trei secunde.

Aceste exerciţii sunt simple şi ele pot fi făcute în maşină, în timp ce te uiţi la televizor sau când stai la birou – şi nimeni nu le va observa. Timpul necesar este minim –

mai puţin de cinci minute pe zi. Ţine minte că s-ar putea să fie nevoie să practici aceste exerciţii timp de două săptămâni sau chiar mai mult timp înainte să observi o schimbare semnificativă.

1. Metoda pornirii şi opririi

Prima metodă de a rezolva problema ejaculării premature este numită metoda *pornirii şi opririi*. Există multe descrieri ale ei, dar cea mai completă metodă pas cu pas se găseşte în cartea dr. Bernie Zilbergeld, *The New Male Sexuality*. Cu toate că nu sunt de acord cu tot ce învaţă dr. Zilbergeld cu privire la sexualitate, modul în care tratează această metodă este exhaustiv şi uşor de urmat. Ceea ce vă voi reda este o formă foarte prescurtată; dacă această versiune mai scurtă nu dă rezultate în cazul tău, poate doreşti să consulţi cartea dr. Zilbergeld.

Soţul începe metoda ştiind că va trece prin mai multe etape. Va începe mai multe exerciţii singur şi va avansa la jocul dragostei împreună cu soţia lui. Scopul este de a atinge 15 minute de stimulare fără ejaculare.

Pentru început, soţul ar trebui să se stimuleze singur până se excită, concentrându-se pe a deveni tot mai conştient de mecanismele corpului său. Nu folosi pornografie sau fantezii nepotrivite în această perioadă; a-ţi umple mintea cu astfel de poluanţi va face doar rău căsniciei tale. Scopul tău este să devii un iubit mai bun pentru soţia ta.

Fiecare bărbat are un „punct de la care nu mai există întoarcere”, atunci când muşchii care îţi înconjoară penisul se contractă şi ejacularea este sigură. Tu încearcă să te stimulezi, oprindu-te puţin înainte de a ajunge punctul de la care nu te mai poţi întoarce. De îndată ce simţi că te apropii prea mult, opreşte orice stimulare şi aşteaptă ca sentimentul să scadă. Apoi începe din nou.

Poate că bărbaţii mai tineri au nevoie de o pauză mai mare decât cei mai în vârstă, dar repet, scopul tău este să ai 15 minute de stimulare fără a simţi nevoia să ejaculezi. Dacă nu reuşeşti să te opreşti la timp, pur şi simplu

înregistrează această experienţă şi apoi încearcă din nou o zi sau două mai târziu.

Aceste exerciţii pot fi făcute de trei ori pe săptămână. Odată ce ai atins un anumit nivel de control – adică atunci când poţi să-ţi controlezi stimularea (care variază în intensitate) timp de cel puţin 15 minute – atunci poţi începe jocul erotic de tip pornire-oprire împreună cu soţia ta. Vei avea nevoie de înţelegerea şi cooperarea ei.

Odată ce eşti excitat şi soţia ta este pregătită, penetrează-ţi încet soţia; ea trebuie să stea nemişcată. Aşteaptă până când te simţi relaxat în interiorul vaginului ei şi nu simţi nevoia de a ejacula. Apoi începe să faci încet mişcări înainte şi înapoi. Dacă simţi nevoia de a ejacula, opreşte orice mişcare. S-ar putea ca aceasta să nu fie cea mai plăcută experienţă pentru soţia ta – ea va trebui să fie o parteneră doritoare şi ascultătoare, aşteptând cu nerăbdare timpul când tu vei dobândi un control mai bun (şi ea va avea mult de câştigat). Acesta este mai mult un „exerciţiu" decât un act sexual.

Din nou, obiectivul este să menţii penisul în interiorul vaginului soţiei timp de 15 minute fără a ejacula. S-ar putea să fie nevoie de mai multe şedinţe până când vei rezista atât de mult, dar nu te da bătut. În timp, vei dobândi o înţelegere mai bună a ceea ce te aduce rapid la climax, cât şi a modului în care poţi să-ţi diversifici împingerile şi să-ţi stăpâneşti mişcările pentru ca să poţi rezista atât cât doreşti.

Următoare două metode pot fi folosite în combinaţie cu metoda pornirii şi opririi.

2. Tehnica presării.

Al doilea exerciţiu este tehnica *presării*, care poate fi folosită împreună cu metoda pornirii şi opririi. Atunci când soţul simte că ejacularea se apropie, îşi scoate penisul din vaginul soţiei şi ea îi apucă penisul cu degetul mare, cu degetul arătător şi cu degetul mijlociu. Degetul ei mare va trebui să se afle pe partea inferioară a penisului, iar cele două degete vor trebui să fie chiar sub capul penisului

(dacă ei îi este mai comod să ţină degetul mare pe partea de sus, iar degetele pe partea inferioară, este în ordine şi aşa). Apoi, ea va trebui să strângă degetele cu blândeţe (şi fermitate) timp de câteva secunde. În cele mai multe cazuri, acest lucru va opri procesul prin care bărbatul se apropie de punctul în care ejacularea este inevitabilă. Apoi cuplul poate să continue relaţia sexuală şi să repete presarea atunci când este nevoie.

Această metodă nu dă rezultate atunci când bărbatul aşteaptă prea mult până când îi cere soţiei să aplice tehnica presării. Totul se reduce la faptul că bărbatul trebuie să înveţe să-şi înţeleagă trupul şi răspunsul lui sexual.

3. Tragerea scrotului.

Există păreri împărţite cu privire la succesul acestei metode, dar e mai uşor de aplicat decât tehnica presării şi unele cupluri au descoperit că are la fel de mult succes. Atunci când soţul simte că orgasmul se apropie (dar înainte de a ajunge la momentul când el e inevitabil), ar trebui să-i ceară soţiei să intervină. Ea întinde mâna şi îi ia cu tandreţe (*foarte* tandru) scrotul în mână. Fără a-i strânge testiculele (lucru care ar fi dureros), ea trage scrotul în jos, depărtându-l de trup şi îl ţine aşa câteva secunde. Odată ce excitarea bărbatului a încetat, cuplul îşi poate continua relaţia sexuală.

DEPUNE EFORTUL NECESAR

Experimentează şi descoperă care metodă (sau care metode) dă rezultate pentru voi – dar amintiţi-vă că nu aveţi niciun motiv să vă mulţumiţi cu ceva de calitatea a doua. Femeile pot învăţa cum să aibă orgasme, iar bărbaţii pot învăţa cum să-şi amâne orgasmele. S-ar putea să fie nevoie de puţin efort, dar rata de succes este foarte mare.

Deoarece bărbaţii au tendinţa de a ejacula prematur, aş vrea să le spun că penisul este ultimul lucru pe care ar trebui să-l folosească pentru a face dragoste. De ce să faci dragoste cu penisul atunci când există atât de multe alte lucruri pe care le poţi folosi?

„Ce vrei să spui, dr. Leman?”

Ei bine, ai la dispoziţie buzele tale, limba ta, picioarele tale, mâinile tale, degetele tale, genunchiul şi cotul tău, şoapta ta şi dinţii tăi – şi multe alte părţi doar dacă eşti puţin creativ. Atunci când îţi scoţi rapid mitraliera îţi creezi probleme, deoarece, odată ce aceasta începe să tragă, este ca un blindat cu 18 roţi care o ia pe deal în jos – fără a exista vreo groapă în care să te ascunzi!

Când îţi foloseşti tot ce ai pentru a-ţi satisface soţia, ajutând-o chiar să atingă orgasmul înainte de a o penetra, probabil că ei nu-i va păsa cât de repede ejaculezi. Dar atunci când te concentrezi doar asupra penisului tău, iar acesta nu răspunde foarte bine, soţia ta va fi foarte nemulţumită – şi pe drept cuvânt.

Ca o soluţie ultimă pentru o noapte specială, unii dintre voi, bărbaţilor, aţi putea să luaţi în considerare auto-stimularea în dimineaţa unei „întâlniri” importante. Dacă aveţi probleme în mod continuu datorită faptului că ejaculaţi prea repede, atunci s-ar putea ca ceva elementar ca masturbaţia în dimineaţa dinaintea serii planificate cu soţia să vă ajute. Nu ar trebui să folosiţi masturbaţia ca un substitut pentru sexul cu soţia – acest lucru vă înstrăinează şi este distructiv. Dar, dacă o folosiţi ca un mijloc de pregătire pentru a vă satisface mai bine soţia, eu cred că este acceptabil, şi uneori înţelept.

Soţiile care doresc să-şi ajute soţii în această privinţă pot fi, de asemenea, foarte creative. Dacă eşti de obicei frustrată de cât de repede ajunge soţul tău la climax, planifică o întâlnire importantă, dar în dimineaţa acelei întâlniri, scoală-l cu cinci minute mai devreme oferindu-i o stimulare manuală rapidă. Apoi pregăteşte-l pentru aventură, spunându-i: „Este doar o anticipare a ceea ce va avea loc deseară, băieţaş!” Nu prea mulţi bărbaţi se vor plânge că soţia lor doreşte ca ei să aibă două orgasme într-o zi! A-ţi pregăti soţul prin a-i provoca acel prim orgasm deosebit ar putea să-l ajute să reziste mai mult – şi, în cele din urmă, să te satisfacă mai bine – mai târziu în acea

noapte. Şi o astfel de stimulare manuală nu cere prea mult efort.

CUM SĂ CÂNTAŢI ÎMPREUNĂ

Am afirmat acest lucru la începutul acestui capitol şi îl voi repeta la finalul lui: majoritatea bărbaţilor obţin o plăcere mai mare atunci când văd cum soţia lor ajunge la orgasm decât atunci când au propriul orgasm. De obicei, orgasmul unui bărbat păleşte în comparaţie cu cel experimentat de soţia lui.

Din acest motiv, eu nu accentuez şi nu sunt prea preocupat de ceea ce unii oameni numesc orgasme simultane. Da, uneori se întâmplă, şi poate fi amuzant ca amândoi să ajungeţi la extaz sexual în acelaşi timp – dar şi atunci când se întâmplă acest lucru, sincer, mi se pare că mi-a scăpat ceva. Sunt atât de prins de ceea ce experimentez încât nu pot vedea cum se bucură

Sande. Şi, de vreme ce sunt atât de acordat la sentimentele ei, acest lucru mi se pare o pierdere reală.

Sfatul meu este să nu vă preocupaţi prea mult sau să vă chinuiţi să obţineţi orgasme simultane. Satisfaceţi-l pe celălalt aşa cum ştiţi că îi place să fie satisfăcut şi bucuraţi-vă pe deplin de orgasmele amândurora.

Dar, bărbaţilor, aduceţi-vă aminte: bărbaţii atenţi termină ultimii! Noi nu avem nevoie de mult timp. O fracţiune de zece sau cincisprezece secunde e suficientă. Dar un iubit atent îşi va aduce mai întâi soţia la orgasm şi, dacă el crede că ea doreşte aşa ceva, se va oferi să-i dea câteva climaxuri în plus. A face dragoste în felul acesta seamănă cu modul în care îşi pregăteşte apărarea un fundaş în fotbalul american – trebuie să reacţionezi imediat la ceea ce vezi. Dacă ea este într-o stare de plăcere intensă şi doreşte să o pătrunzi şi tu nu o faci, se va supăra. La fel, dacă ei îi place felul cum îi mângâi clitorisul şi este aproape de climax, dar tu te opreşti ca s-o penetrezi, s-ar putea să se supere pe tine pentru asta.

Nu vei descoperi secretul pentru aceste situaţii într-o carte, deoarece soţia ta este cu totul unică în ce priveşte

dorinţele şi plăcerile ei sexuale. Mai mult, ea se schimbă în timp. Soţia ta din ziua de marţi nu va fi aceeaşi soţie sâmbăta. Iar soţia ta dintr-o sâmbătă din ianuarie nu va fi aceeaşi cu cea dintr-o sâmbătă din iunie. Fii creativ, flexibil, şi învaţă să devii expert în a-ţi face soţia să se simtă bine din toate punctele de vedere.

Acum renunţă la zâmbetul de pe faţă şi dă-i bătaie! (Cum ar suna asta ca temă de casă?)

tyHâce/il o/tafie

Din anumite motive, gazdele talk-show-urilor doresc întotdeauna să aibă un psiholog care să cântărească argumentele pe toate feţele. Într-o zi am vizionat un astfel de show în care au fost invitaţi trei colegi „experţi" creştini. Din păcate, unul din aceşti invitaţi părea mai dornic să discute despre ceea ce cuplurile *n-ar avea voie* sau *n-ar trebui* să facă decât să discute despre libertatea şi bucuria minunată pe care a plănuit-o Dumnezeu pentru fiecare cuplu căsătorit. El a denunţat puternic sexul oral – chiar în cadrul cuplurilor căsătorite. Desigur, n-a avut niciun verset biblic cu care să-şi susţină poziţia, dar, după modul în care a continuat să vorbească, ai fi crezut că-l privea în faţă pe Anticristul însuşi!

Bunul meu prieten, Charlie Shedd, pe care l-am admirat de-a lungul anilor, s-a plecat în faţă şi a spus: „Nu-l critica până nu l-ai încercat!"

„Autoritatea" s-a albit la faţă şi nu m-am putut abţine să nu râd. Bravo, Charlie!

Dacă Dumnezeu mi-ar fi dat o baghetă magică pe care să o pot flutura peste cuplurile de pe tot cuprinsul ţării, aş dori să fie o baghetă care să ofere autocontrol şi cumpătare imediată cuplurilor necăsătorite (*Abracadabra*/ Fermoarele vă sunt închise până în ziua nunţii!) şi care să ofere libertate mai mare şi un simţ al explorării cuplurilor căsătorite (surpriză, surpriză, surpriză – ia uite ce avem noi aici!). Cred cu adevărat că oamenii căsătoriţi au nevoie de atitudinea despre care am discutat cu dermatologul meu. Am avut parte de câteva „sperieturi" la secţia de

cancer de piele, aşa că medicul mi-a dat mie şi lui Sande o temă. „La fiecare şase luni, tu şi Sande trebuie să exploraţi fiecare trupul celuilalt – din cap până-n picioare”. Se referea la a căuta aluniţe care îşi schimbă culoarea şi la alte chestii de acest fel, dar apoi a adăugat cu o licărire în ochi: „Puteţi transforma aceasta în ceva cu adevărat amuzant, nu-i aşa?” îţi dai seama că putem!

În trecut, sexul oral a fost adeseori privit cu dispreţ. De fapt, multe state încă au legi care scot în afara legii acest gen de activitate. În opinia mea, acestea sunt reţineri demodate. Gândiţi-vă, în schimb, la poezia frumoasă, cu afirmaţii clare şi curajoase din Biblie, în Cântarea Cântărilor. Da, este poezie, dar prezintă un cuplu care se dăruie total unul celuilalt:

„… rodul lui este dulce pentru cerul gurii mele”. (2: 3) n

„Să intre iubitul meu în grădina lui şi să mănânce din roadele ei alese!” (4: 16)

„Eu intru în grădina mea, soro, mireaso, îmi culeg smirna cu miresmele mele, îmi mănânc fagurul de miere cu mierea mea, îmi beau vinul cu laptele meu… Mâncaţi, prieteni, beţi şi îmbătaţi-vă de dragoste!” (5: 1)

„Iubitul meu s-a pogorât la grădina lui, la stratul de miresme, ca să-şi pască turma în grădini şi să culeagă crini. Eu sunt a iubitului meu şi iubitul meu este al meu; el îşi paşte turma între crini”. (6: 2 – 3)

„Pântecele tău este un pahar rotund, de unde nu lipseşte vinul mirositor”. (7: 2)

„Să-ţi dau să bei vin mirositor, must din rodiile mele. (8: 2)

Mulţi comentatori cred că unele dintre aceste versete se referă direct la sexul oral – la stimularea organelor genitale ale partenerului cu gura. Dar chiar dacă nu o fac, cu siguranţă vorbesc despre o abandonare plină de iubire şi o libertate de exprimare a pasiunii în moduri creative şi palpitante. De fapt, Biblia nu ne spune dacă sexul marital oral este imoral sau nu – lucru care îi face pe majoritatea

comentatorilor biblici să creadă că el trebuie să fie permis. Dacă Dumnezeu ar fi fost atât de preocupat de el – raţionează ei – desigur că l-ar fi interzis.

Gândeşte-te la următorul lucru – dacă a săruta pe cineva pe buze este ceva permis (şi nu cred că cineva va obiecta la acest lucru dintr-un considerent moral), de ce un sărut într-o altă parte ar fi „imoral”? Să spunem atunci că soţul nu are voie să sărute sânii soţiei? Dar ce să spunem despre degetele de la picior, despre partea din spate a genunchilor sau despre alte părţi ale trupului cunoscute a fi, la unii oameni, sensibile la stimularea orală? Unde tragi acea linie arbitrară?

Cu siguranţă că nu este o problemă de igienă. S-o spunem deschis, atunci când o femeie sărută penisul proaspăt spălat al soţului, gura femeii are mult mai mulţi microbi decât penisul soţului. Dacă te preocupă într-adevăr igiena, atunci uită de sărutul gură la gură şi du-te direct la sexul oral!

Acestea fiind spuse, niciun partener nu ar trebui să fie obligat să facă ceva ce i se pare fie respingător, fie imoral – dar puţini lideri creştini de azi vor sugera că, din punct de vedere biblic, există ceva greşit la sexul oral. Iar partea respingătoare poate fi depăşită de obicei dacă ambii parteneri practică o igienă bună înainte de a urca în pat.

Totuşi, ca psiholog, sunt foarte conştient că persoanele mai în vârstă tind să considere sexul oral ca fiind „tabu”. Pe baza studiului meu personal şi a practicii mele de consiliere de peste 30 de ani, practic toate cuplurile tinere (de douăzeci şi ceva de ani şi de treizeci şi ceva de ani, căsătorite sau necăsătorite) practică sexul oral cu o frecvenţă egală cu cea a relaţiilor sexuale, deoarece este „sex protejat”, în timp ce cuplurile mai în vârstă (de peste patruzeci de ani) tind să se implice în sexul oral mai rar, sau chiar deloc.

Ironia constă în faptul că, cu cât un bărbat este mai în vârstă, are nevoie de mai multă stimulare! Sexul oral se potriveşte perfect acestei nevoi. Un alt mare avantaj al

sexului oral pentru cuplurile în vârstă este că poate elimina o anumită presiune făcută asupra capacităţii bărbatului de a avea sau a menţine o erecţie. Dacă un bărbat ştie că îşi poate satisface partenera indiferent de propria erecţie, are şanse mult mai mici de a se îngrijora cu privire la obţinerea unei erecţii (lucru care, în mod ironic, face ca şansele de a avea una să fie mai mari.)

Dacă n-ai încercat sexul oral în trecut, te-ai putea gândi să-l adaugi meniului de deseară.

SĂ DISCUTĂM DESPRE MENIU

Dacă ţie ţi-ar plăcea să încerci sexul oral, dar nu eşti sigur dacă partenerul tău va fi receptiv la el, ai două opţiuni. În primul rând, poţi să-l aduci în discuţie într-un mod tandru şi iubitor: „Scumpo, mi-ar plăcea cu adevărat să încerc ceva nou care îţi va plăcea. Cum ţi s-ar părea dacă aş începe să te sărut din cap până-n picioare?”

Odată ce partenerul tău acceptă acest gen de mângâieri, s-ar putea ca el (sau ea) să fie mai dispus să-l ofere.

O altă opţiune, cu toate că trebuie să fii atent de această dată, este să progresezi treptat spre sexul oral în toiul pasiunii. Coboară de la sânii soţiei, sărutându-i abdomenul, şi apoi poate alunecând spre picioarele ei, urcând înapoi spre interiorul coapselor. Vezi cum reacţionează. Ţi se pare că doreşte să mergi mai departe, sau devine stânjenită?

Nu grăbi lucrurile şi, dacă soţia ta ezită, *opreşte-te imediat*. Frumuseţea sexualităţii maritale este că aveţi întreaga viaţă înainte pentru a progresa, a explora şi a vă bucura unul de altul. Nu există nicio grabă în a experimenta vreo anumită activitate. Şi s-ar putea ca un partener să nu dorească niciodată cu adevărat să ofere sau să primească sex oral. Şi aceasta e în ordine. Există multe alte modalităţi prin care un cuplu se poate bucura de intimitate sexuală în timp ce experimentează diverse activităţi sexuale.

Pentru femeile care doresc să ofere un tratament

special soţilor lor, să discutăm despre cum să-l faci pe „Domnul Fericit” să zâmbească.

CUM SĂ-L FACI PE DOMNUL FERICIT CU *ADEVĂRAT* FERICIT

Domnul Fericit adoră să fie sărutat. Nimic nu-l face mai zâmbitor ca mângâierile orale ale unei soţii iubitoare. Fiecare bărbat are preferinţele sale personale, dar, în general, iată câteva indicaţii:

„Tachinarea este permisă – pentru aproximativ zece secunde. Mici atingeri cu limba sau o periere delicată cu limba pot fi foarte excitante, dar nu peste mult timp bărbatul va dori ceva mult mai direct. Va dori să îi cuprinzi tot penisul cu pira. Mulţi bărbaţi vor spune că e de preferat cât mai în profunzime.

Aceasta nu înseamnă că, odată ce îl ai în gură, nu mai ai voie să inspiri. Simte-te liberă să te retragi, să îl mai lingi puţin, să-l mai strângi uşor între buze şi să faci câte şi mai câte, dar nu aştepta prea mult pentru a reveni la poziţia dinainte.

Iată ceva ce nu înţeleg multe femei: partea inferioară a penisului este mai sensibilă decât cea superioară. O atingere lungă, senzuală, cu limba în acest loc în faza de tachinare şi soţul tău va strânge perna, tot trupul fiindu-i umplut de plăcere.

Dacă aceasta ţi se pare ceva nou, prima întrebare pe care vei dori să o pui va fi: „Dar ce spui despre dinţii mei?” Răspunsul scurt este: „Da, dinţii dor!” Vei dori să-ţi treci buzele peste ei şi să fii delicată – în special dacă porţi proteză.

A doua întrebare care mi se pune adesea este: „Procedez corect?” Ascultă, aici nu eşti evaluată de către arbitrii de la Jocurile Olimpice! „I-aş fi dat un zece, dar degetul ei mare de la picior nu a fost îndoit, aşa că îi dau un 9, 5”. Nu e o chestiune de a face un lucru corect sau nu, ci întrebarea este dacă soţului îi face plăcere ceea ce se întâmplă. Pentru a descoperi răspunsul la această întrebare va trebui să-l întrebi pe *el*, nu pe mine! Nu o lua

în mod personal dacă la început el va spune: „Puţin mai delicat, puţin mai încet, puţin mai tare…” Nimeni nu se naşte cu deprinderile de a fi un bun iubit, aşa că nu trebuie să te simţi jenată de faptul că e nevoie de puţină practică.

fără excepţie, a treia întrebare priveşte climaxul. Unor femei gândul de a înghiţi sperma li se pare respingător. În sine nu există nimic nesănătos în sperma unui bărbat, şi cantitatea expulzată la o ejaculare este relativ mică dar, dacă gândul de a o gusta îţi pare respingător, pur şi simplu retrage-ţi gura înainte ca soţul tău să atingă orgasmul. În timp, vei putea să-ţi dai seama de acest moment simţind contracţiile penisului. De asemenea, un soţ atent poate să te avertizeze dacă îţi cunoaşte repulsia. Deşi te poţi retrage cu gura, continuă să-l stimulezi cu mâna; cu siguranţă va fi o dezamăgire pentru soţul tău dacă opreşti toată stimularea chiar în momentul în care se bucură cel mai mult de ea.

Uneori un bărbat se bucură cu adevărat dacă soţia lui păstrează contactul vizual în timp ce îl sărută. Aduceţi-vă aminte, bărbaţii au tendinţa de a fi mai vizuali. Dacă nu eşti deranjată de faptul că în încăpere e o lumină slabă, sau chiar ard nişte lumânări, s-ar putea ca soţul tău să se bucure de privelişte la fel de mult cum se bucură de ceea ce simte. Asta ar putea necesita să-ţi ţii părul în spate pentru a nu acţiona ca o perdea.

Cu toate că de obicei numim această practică „sex oral” din lipsa unei expresii mai bune, aceasta nu înseamnă că trebuie să fie implicată doar limba. De fapt, poţi creşte mult plăcerea partenerului implicându-ţi în joc mâinile şi degetele. Dacă gura ţi-a obosit, poţi lua o mică pauză în timp ce îţi mângâi soţul cu mâna. Sau îţi poţi folosi gura şi mâna împreună, mângâindu-ţi soţul în cele mai intime locuri în timp ce îl săruţi peste tot.

Unele femei pe care le-am consiliat au fost surprinse de faptul că au învăţat să se bucure cu adevărat de practica de a oferi sex oral. Nu mai este o datorie pentru ele, ci o adevărată plăcere. Atunci când o femeie îşi

manifestă propria plăcere în a-şi satisface soţul, ea îi oferă un dar extrem de intens. Nimic nu-ţi va excita soţul mai mult decât faptul că ştie că tu eşti excitată – în special în timp ce faci ceva pentru a-l excita.

CUM SĂ-ŢI FACI SOŢIA SĂ MUŞTE PERNA

Bărbaţilor, s-ar putea să vă surprindă faptul că, atunci când femeile se masturbează, aproape toate îşi stimulează clitorisul; destul de puţine dintre ele îşi inserează ceva în vagin.

Ce vă spune acest lucru? Vă dezvăluie faptul că partea cea mai stimulatoare a organelor genitale ale femeii este în exterior. Nu mă înţelegeţi greşit – femeile se bucură de senzaţia de a avea penisul soţilor lor în ele. Dar când e vorba de stimularea sexuală, ele preferă să fie atinse şi mângâiate mai mult decât să fie penetrate.

Gândeşte-te la aceasta: nu există niciun mod mai delicat sau mai tandru de a-ţi stimula soţia decât cu limba. Dacă ea preferă într-adevăr să fie mângâiată, ce alt instrument mai potrivit ai decât limba?

Eu nu găsesc niciunul!

Chiar şi aşa, unele femei pur şi simplu sunt la fel de ezitante în a permite soţului să le facă sex oral cum sunt în a oferi sex oral soţilor lor. Unii soţi mi-au spus: „Pot s-o înţeleg că nu doreşte să-mi facă sex oral, dar de ce n-ar dori să-l accepte?”

Ţine minte că nu există un act fizic mai intim pe care să îl poţi face soţiei tale decât sexul oral. Acei politicieni din trecut care au încercat să sugereze că sexul oral nu este cu adevărat „sex” nu au păcălit pe nimeni; cu toţii ştim cum stau lucrurile. Femeia este la fel de vulnerabilă cum va fi întotdeauna şi s-ar putea să se gândească: *Oare i se va părea dezgustător*? *Dar dacă nu miros frumos*, *sau dacă am un gust mu*? *Dar dacă el detestă să facă asta*? Preocupate fiind cu astfel de gânduri, e normal ca unor femei să le fie dificil să stea culcate pe spate şi să se bucure de această experienţă.

De fapt, *majoritatea* femeilor cu care am discutat

mărturisesc că la începutul căsniciei lor nu doreau să li se facă sex oral, iar atunci când s-a întâmplat au fost atât de sfioase încât nu a fost o experienţă foarte plăcută. Odată ce au depăşit acest obstacol psihologic, aceloraşi femei adesea le place sexul oral – şi, cu cât ţine mai mult, cu atât mai bine! Dar într-adevăr rămâne un obstacol pentru multe femei.

Din acest motiv – din nou, vorbesc aici ca psiholog – acesta un exemplu în care plăcerea soţului contează la fel de mult ca cea a soţiei. Tu i-o dăruieşti atunci când îi potoleşti aceste temeri asigurând-o, verbal şi prin alte mijloace, că este ceva de care te bucuri.

Pentru binele ambilor parteneri, e indicat ca soţia să facă o baie sau un duş înainte de a se urca în pat. Dacă se simte curată va fi mai puţin ruşinoasă. Bărbaţilor, nu trebuie să nu vă grăbiţi să ajungeţi cât mai repede la zonele cele mai delicate. Cu toate că s-ar putea ca tu să nu te superi dacă soţia ta te-ar trezi făcându-ţi sex oral, în mod obişnuit ea doreşte ca tu să ajungi acolo progresiv.

Sărut-o în spatele urechii, coboară spre gâtul ei, zăboveşte un timp în jurul sânilor ei, nu uita acel loc minunat din spatele cotului şi apoi sari peste zona de mijloc şi coboară spre picioare. Acel loc din spatele genunchilor poate înnebuni o femeie dacă ştii cum să o atingi cu limba chiar acolo. Astfel de zone delicate pot fi trezite la viaţă în timpul unei perioade tihnite în care faceţi dragoste. În timp ce îţi schimbi direcţia, s-ar putea să descoperi că există un mod de a-i săruta interiorul coapselor care să o facă să alunece în jos! Dacă faci corect acest lucru, urcând încetişor în sus, soţia ta practic te va ruga (sau poate, dacă eşti norocos, o va face în mod literal) să o săruţi la locul potrivit. Când ai reuşit să o faci să-şi dorească cu adevărat aceasta şi când îi oferi acel sărut delicat, senzual, o poţi face să înceapă să muşte perna de teamă să nu-i trezească pe copii.

Iată o poziţie deosebit de plăcută pentru aceasta: cu faţa la picioarele ei, strecoară-ţi mâna dreaptă sub soţia ta

(sub şoldurile ei). Degetele tale sunt acolo, aşteptând să se joace puţin cu organele genitale ale soţiei tale, iar gura ta are acces deplin la cele mai plăcute regiuni ale ei; clitorisul şi faldurile labiei sunt toate gata ca degetele tale şi limba ta să coopereze.

Bărbaţilor, totul se reduce la a pregăti cadrul şi la a nu te grăbi. Dacă îţi pregăteşti soţia, ea va uita de ea şi se va pierde în timp ce faci dragoste cu ea. S-ar putea să fii surprins de unele lucruri pe care soţia ta – învăţătoare la Şcoala Duminicală – le va face şi le va spune în toiul unei asemenea pasiuni. Atunci când soţia ta e excitată, întreaga zonă va fi sensibilă. Nu ignora nimic şi variază-ţi mişcările limbii. Poţi alterna atingerile cu limba, tragerile tandre (cu buzele, *nu cu dinţii*!) şi săruturile. Mai presus de orice, aduceţi-vă aminte acest slogan: *cu tandreţe*, *bărbaţilor*, *cu tandreţe*. Cea mai frecventă nemulţumire în acest domeniu este că bărbatul este prea dur şi ajunge mai degrabă să-şi rănească soţia decât să-i producă plăcere. Acest lucru este adevărat în special atunci când el simte să soţia se excită, iar el se înfierbântă. Limba ta trebuie să fie insistentă, dar delicată. Fii atent la reacţiile soţiei tale. S-ar putea să evite să spună „Au!”, nedorind să-ţi rănească sentimentele, aşa că fii atent la indiciile nonverbale.

Apropo, nu sta doar fără să faci nimic. Lasă-ţi degetele să atingă oriunde limba ta nu poate ajunge. Stimularea combinată o poate face pe soţia ta să se zvârcolească de plăcere. Întinde mâna şi mângâie-i sânii sau stimulează-i clitorisul cu degetele în timp ce o atingi cu limba mai jos. Sau sărută-i delicat clitorisul cu gura în timp ce îi penetrezi vaginul cu un deget sau două, poate atingându-i zona cea mai sensibilă.

După ce am prezentat potenţialele plăceri ale sexului oral, doresc să adaug faptul că bărbaţii sau femeile n-ar trebui niciodată, *niciodată* să-şi forţeze partenerul să facă ceva ce nu doreşte să facă. Aduceţi-vă aminte de următorul verset: „Dragostea nu impune ceva celuilalt”. Dacă partenerul tău – din diverse motive – crede că sexul oral

este respingător, neplăcut sau imoral, e greşit ca tu să-l faci să se simtă vinovat sau să continui să-ţi forţezi partenerul să cedeze.

CÂTEVA IDEI NOI ÎN CE PRIVEŞTE SEXUL ORAL

Dacă deja sunteţi versaţi în arta sexului oral, iată câteva idei speciale la care poate că nu te-ai gândit:

Încearcă să iei câteva pastile pentru împrospătarea respiraţiei înainte de a-ţi săruta partenerul, sau ţine în gură o bomboană pentru tuse în timp ce îţi vezi de treabă. „Mentolul” din gura ta îi va transmite o senzaţie plăcută.

O altă idee bună este să ai o ceaşcă de ceai fierbinte aproape de pat. Continuă să mai iei câte o înghiţitură. Nu doar că va da un gust bun partenerului tău, dar limba ta, care va fi mai caldă, îţi va scoate din minţi partenerul.

Murmură în timp ce oferi plăcere partenerului.

Soţiilor, aduceţi-vă aminte că soţii voştri sunt foarte vizuali. Dacă poţi să-l laşi să vadă ceea ce faci şi poate chiar să-ţi ridici părul, el îţi va fi foarte recunoscător. Contactul vizual ocazional este un afrodiziac puternic!

Abia aştept să văd e-mail-urile pe care le voi primi referitoare la acest capitol!

<Doo* pent/tu *bâtibaţi*

A

În următoarele două capitole doresc să discut cu fiecare partener individual. Totuşi, mi-ar plăcea să le încurajez pe femei să citească capitolul pentru bărbaţi şi pe bărbaţi să citească capitolul pentru femei, deoarece citirea lor împreună poate provoca o mulţime de discuţii. Chestiunile pe care le voi aborda sunt cele care apar cel mai frecvent atunci când se discută despre sex în cabinetul de consiliere.

CHESTIUNI CE ŢIN DE IGIENĂ

Bărbaţilor, unul din lucrurile pe care le aud cel mai frecvent de la femei este că intraţi în pat mirosind ca nişte şosete de gimnastică transpirate şi apoi doriţi ca soţia voastră să se apropie şi să fie intimă cu aproape fiecare parte a trupului vostru.

Nu cred că e corect să pretindeţi aceasta.

Cu câţiva ani în urmă am participat la o emisiune radio despre igienă. Eu prefer să nu aflu tema emisiunii dinainte, pentru că îmi place să o abordez dintr-o perspectivă proaspătă – la fel cum o fac şi ascultătorii. Nu doresc ca emisiunea să pară planificată dinainte sau artificială. Aşadar, după cum îmi este obiceiul, chiar înainte de a intra în direct l-am întrebat pe producător despre ce vom discuta.

„Despre igienă şi sex”, a spus el.

„Pe bune?” am întrebat eu.

„Igienă şi sex”, mi-a repetat el.

„Eşti serios?”

„Sunt”.

„Ei bine, dă-mi voie să-ţi spun înainte ca această emisiune să fie un eşec că acesta ar putea fi cel mai stupid subiect pe care îl puteai alege”.

M-am înşelat amarnic. Telefoanele au început să sune de îndată ce subiectul a fost explicat, iar apelurile au continuat întreaga oră. Am primit un răspuns colosal, deoarece soţii murdari, care nu fac duş, nu-şi spală dinţii sau nu se pregătesc înainte de a urca în pat, îşi inhibă într-adevăr soţiile – şi, în sfârşit, aceste femei au avut ocazia să vorbească despre aceasta.

Daţi-mi voie să vă prezint următoarea situaţie: la orele 10 seara barba ta se simte ca o hârtie abrazivă de granulaţie mare. Toată tensiunea pe care ai simţit-o la birou te-a umplut de transpiraţie, murdărindu-ţi subsiorile şi făcându-ţi picioarele să miroase ca un morman de gunoi. Şi, cu toate că ai suficientă putere să duci o femeie la extaz doar cu degetul arătător, dacă nu foloseşti niciodată o pilă de unghii pentru a-ţi netezi unghiile, o poţi face să ţipe din motive cu totul diferite.

Rachel Herz, profesor de psihologie experimentală la Universitatea Brown, a publicat un studiu în care a pus la 332 de studenţi o serie de întrebări despre ceea ce îi atrage la sexul opus. Studentele au răspuns consecvent că

mirosul le-a atras la un bărbat chiar mai mult decât indiciile vizuale.[14]

Cu alte cuvinte, chiar dacă arăţi „trăsnet", nu vei ajunge prea departe dacă miroşi ca un şobolan mort.

Aşadar, învaţă cum să foloseşti săpunul. H duş înainte de a sări în pat dacă ai avut o zi ocupată sau stresantă, sau dacă doreşti ca soţia ta să se apropie de tine (ştii despre ce vorbesc). Dacă îţi poţi face soţia să experimenteze mai multă plăcere, ea va fi mai dornică să-ţi răspundă.

Şi adu-ţi aminte: propriul tău „nas" nu este un etalon suficient de bun. Din punct de vedere fiziologic mirosul unei femei este mai ascuţit decât cel al unui bărbat. Aşadar, chiar dacă crezi că miroşi bine, aceasta nu înseamnă că nasul soţiei tale nu percepe un semnal ofensator.

TANDREŢEA ESTE SUPERIOARĂ

Din anumite motive, majoritatea dintre noi, bărbaţii, încă ne mai situăm din punct de vedere mental undeva în jurul epocii omului peşterilor când e vorba de romantism. Prin aceasta înţeleg că încă credem că femeilor le place să *fie* apucate, ciupite şi maltratate.

Din când în când, dacă contextul e potrivit, puţină agresivitate şi un comportament jucăuş „mai dur" ar putea fi binevenit, dar 90 de procente din timp o femeie doreşte ca atingerile bărbatului să fie mult mai tandre. Ea nu doreşte să îi apuci sânii de parcă ai strânge o minge de tenis ca să vezi dacă este dezumflată; nu-i place să-i tragi una peste fund de parcă tocmai ar fi marcat nişte puncte valoroase la un meci de baseball. Ea doreşte ca atingerile tale să fie mai *tandre*. Dacă doreşti cu adevărat să-ţi petreci întreaga zi „încălzindu-ţi" soţia, trebuie să adopţi o abordare mai delicată şi să acorzi atenţie unor domenii mai puţin evidente.

Iată câteva comentarii reale făcute de femei în timp

14 Didi Gluck, "The Scent-Sex Connection," Redbook, noiembrie 2000, pag. 142,

ce discutam despre modalităţile prin care bărbaţii lor le-au făcut inimile să se topească:

„Mi-a îndepărtat o şuviţă de păr de pe faţă”.

„M-a mângâiat pe păr”.

„Şi-a trecut mâna prin părul meu”.

„M-a sărutat în spatele urechii”.

„Mi-a atins faţa”.

„Atunci când stă aproape de mine şi mă cuprinde cu mâna pe după umăr”.

„Când îşi pune mâna pe coapsa mea atunci când stăm unul lângă celălalt şi ne uităm la filme, la cină, pe canapea urmărind un film la video”.

O femeie mi-a mărturisit următoarele: „Ne făceam plimbarea de seara. Ne-am oprit pe vârful unui deal şi, atunci când m-am întors spre el, mi-a mângâiat obrazul cu palma lui. Apoi m-a mângâiat pe păr. Dintr-odată, l-am dorit.”[15]

Nu am nicio însemnare care să spună: „Pur şi simplu *îmi place* atunci când îşi pune mâna brusc între picioarele mele!” Dar observaţi cât de multe femei se referă la faptul că soţul lor îşi trece mâna prin părul lor. Când ai făcut ultima dată aşa ceva?

Diferenţa aici este că, în timp ce mulţi bărbaţi au tendinţa de a fi orientaţi pe *sex* în gândirea lor, femeile tind să fie orientate pe *senzualitate*.[16] A căuta să pui imediat mâna pe zonele intime ale femeii sau a te angaja în torturarea neanunţată a mamelelor nu este ceva senzual, ci sexual (deşi nu foarte sexual, cel puţin pentru femeie!).

LASĂ-ŢI DEGETELE SĂ VORBEASCĂ

În general, cele mai multe femei nu vor experimenta un orgasm doar prin contact sexual. Nu-mi pasă dacă numele tău mic este Don, iar numele tău de familie este Juan – din punct de vedere fiziologic, actul sexual pare

---

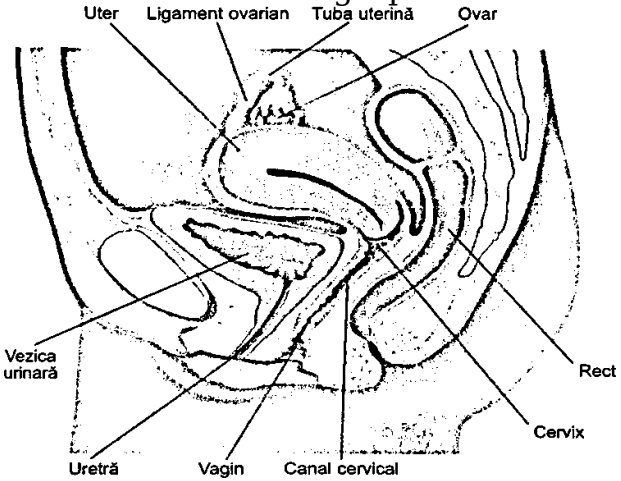
151 1 Lucy Sanna şi Kathy Miller, How to Romance the Woman You Love—The Way She Wants You To!, New York, Gramercy Books, ed. 1998, pag 70-71.

16 Sanna şi Miller, How to Romance, pag. 73.

destinat pentru un singur scop: ca bărbatul să-şi depoziteze sperma. Este un cadru ideal pentru orgasmul *tău*, dar nu în mod necesar pentru partenera ta, aşa că ia-o încetişor – va trebui să-ţi foloseşti şi mâinile.

Majoritatea femeilor au nevoie să le fie stimulat clitorisul pentru a ajunge la orgasm. Clitorisul este o mică proeminenţă carnală care se poate găsi chiar deasupra deschiderii vaginale.

De fapt, soţia ta are două seturi de buze carnale (interioare şi exterioare), numite „labii”. Labia exterioară este acoperită cu păr. Labia interioară formează un V întors care arată cam aşa: L. Clitorisul este acea proeminenţă carnală de la vârf şi este înconjurat de un capişon. Atunci când o femeie nu este excitată complet, clitorisul este de obicei îngropat în faldurile pielii.



La fel ca şi în cazul penisului, mărimea clitorisului variază. Unele ies în afară prin buzele labiei şi sunt uşor de găsit, altele sunt mai mici. Când un soţ sensibil şi iubitor îşi face treaba bine şi îşi excită soţia, de obicei clitorisul devine mai mare, fiind mai uşor de localizat.

S-ar putea ca acest lucru să vă şocheze pe unii dintre voi, bărbaţilor, dar clitorisul unei femei are în medie aproximativ 23 de centimetri. Desigur că voi vedeţi doar o zecime din el; restul este adăpostit în interiorul trupului femeii. Partea plăcută care rămâne afară este doar o parte

a întregului, un fel de iceberg al dragostei axând doar vârful la vedere. Ceilalţi douăzeci de centimetri pe care nu-i vezi se întind sub formă de V în interiorul pelvisului.[17] Din acest motiv întreaga zonă este foarte receptivă la atingerea sexuală.

Concentraţia vaselor de sânge şi a nervilor din vârful clitorisului îl fac *hipersensibil* la atingere. Bărbaţilor, aceasta înseamnă că el este centrul plăcerii extreme sau al durerii intense. Aveţi de-a face cu un instrument extrem de sensibil. Mai presus de toate, vă rog să înţelegeţi că clitorisul nu este o manivelă care conduce la extaz. Nici nu este ca acceleraţia de la ghidonul unei motociclete, unde pur şi simplu turezi, turezi şi turezi şi practic simţi puterea care explodează sub tine. Clitorisul este un organ foarte sensibil care trebuie să fie manevrat cu grijă. Uneori, cea mai potrivită este atingerea indirectă. S-ar putea ca atingerea directă să fie dureroasă, în funcţie de femeie, caz în care va trebui să mişti labia în jurul clitorisului pentru a-l stimula indirect. Unele femei au nevoie ca clitorisul să fie lubrifiat înainte de a fi atins şi multora le place să fie stimulat prin mişcări circulare.

De asemenea, vei dori să variezi intensitatea, localizarea şi durata acestor mângâieri. Ceea ce se simte plăcut timp de două minute s-ar putea să devină dureros după trei minute. De obicei, o tachinare prin atingere uşoară este traseul preferat – dar, pe măsură ce femeia se apropie de orgasm, s-ar putea să dorească o atingere mai viguroasă şi mai directă. Acesta este avantajul sexului între persoane căsătorite – în timp, vei învăţa care sunt preferinţele partenerei tale.

Aproape fiecare poziţie sexuală îi permite bărbatului să aibă cel puţin o mână liberă. Indiferent că tu eşti deasupra sau că ea este deasupra, că stai jos, iar ea pe genunchii tăi, că vă aflaţi în poziţia lingură, poţi întinde mâna şi, cu mare atenţie, să găseşti acest micuţ prieten

17 Citat in Andrew Levin, "Mysteries of the Cligeva," Men's Journal, februarie 2001, pag. 49.

sensibil. Va trebui să cunoşti foarte bine acest butonaş dacă doreşti să-ţi faci soţia să se simtă cu adevărat satisfăcută.

Femeilor, daţi-mi voie să adaug aici o mică notă special pentru voi: *ajutaţi-vă* soţul să vă producă plăcere. Fiecare femeie e diferită; fiecare clitoris, să spunem aşa, preferă o atingere unică. În loc să-ţi laşi soţul să ghicească sau să-l laşi să se simtă stupid sau inadecvat, deoarece atingerea lui nu e cea corectă, ia-ţi timp să-l îndrumi cu afecţiune.

Deoarece acesta poate fi un subiect delicat, încearcă să foloseşti motivaţia pozitivă. De îndată ce el dă peste ceva ce are efect, fii exuberantă: „O, da, scumpule, continuă tot aşa. E perfect”. „O, mă faci să mă umezesc aşa de tare.”, „0 – exact acolo, ai nimerit locul cel bun. Da!” „O, te rog nu te opri, da, e bine, te rog nu te opri!”

Dacă el se înfierbântă puţin, să nu-ţi fie jenă să-i ceri să o lase mai moale: „Uşor, scumpule, e un loc foarte sensibil”. În timp, s-ar putea să fii destul de relaxată ca să călăuzeşti mâna soţului. Adu-ţi aminte, eşti singura care ştie cu adevărat cum simte trupul tău o anumită atingere. Soţul tău poate căuta anumite indicii, dar îi vei uşura mult munca dacă vei fi puţin mai comunicativă.

NU SUNT ATÂT DE SENSIBILI CUM CREDEAI

Areola – acea suprafaţă pigmentată care înconjură mamelonul sânului – nu este atât de sensibilă cum cred adesea bărbaţii. De fapt, unii cercetători de la Boston sugerează că areola este de două sau trei ori *mai puţin* sensibilă decât degetul arătător al unei femei.

Aceasta *nu* înseamnă că poţi trata sfârcurile ca scala radioului de la maşină, dar înseamnă că trebuie să fii puţin mai ferm pentru a realiza o atingere pe care soţia ta să o aprecieze.

După ce am spus aceasta, adu-ţi aminte încă o dată că sânii fiecărei femei sunt diferiţi – nu doar în ce priveşte mărimea, dar şi sensibilitatea. Unele femei pot atinge climaxul doar prin mângâierea sânilor. Altele nici măcar nu

se vor apropia de orgasm pe acest traseu.

FĂ DRAGOSTE CU *EA*

Femeile ştiu că bărbaţii au tendinţa de a fi mai interesaţi de sex decât ele. Doar pentru că tu eşti excitat sexual nu înseamnă nimic mai mult pentru soţia ta decât faptul că îţi place sexul şi doreşti ca ea „să-şi ofere serviciile".

Iată de ce este atât de important să te asiguri că soţia ta ştie că tu faci dragoste *cu ea*. Tu vrei ca ea să ştie că dorinţa ta nu este doar de a avea un orgasm (cu toate că, dacă ea vrea să ţi-l ofere, nu vei avea de gând s-o refuzi...), ci tu o doreşti cu adevărat pe ea Ea e singura cu care doreşti să fii.

Cum faci aceasta? Un preludiu grăbit, împingeri viguroase, pentru ca apoi să te dai jos de pe ea şi să adormi imediat nu este cea mai bună reţetă. Daţi-mi voie să vă spun ce lucruri mărturisesc unele femei că le fac să se simtă speciale în timpul sexului:

„Când vorbeşte cu mine în timp ce facem dragoste, spunându-mi că mă doreşte şi de ce şi în ce mod îl excit. Spune-mi mai multe!"

„Contactul vizual. Când ne sărutăm. Când ne iubim. Îmi place să văd expresia din ochii lui, deoarece atunci când mă iubeşte are acea expresie care-mi spune cât de atent e cu mine".

„Când facem dragoste, el îmi atinge faţa, îmi rosteşte numele, se joacă cu părul meu. Mă face să simt că este bucuros că e cu *mine*."[18]

Cred că ai prins ideea până acum; găseşte modalităţi prin care să-i transmiţi soţiei tale că o doreşti *pe ea* mai mult decât doreşti să faci sex. Ta ca sexul să fie *personal*, *pasional* şi *relaţional*.

PUNCTUL EI SENSIBIL

Aproape toată lumea a auzit în zilele de azi de celebrul punct „G", care şi-a primit numele de la dr. Graffenberg, medicul care l-a descris pentru prima dată cu

18, 6Sanna şi Miller, Hoiu to Romance, pag. 81.

o jumătate de secol în urmă. Pentru femei, din punct de vedere anatomic, punctul G este buretele ei uretral. Îmi pare rău dacă aceasta distruge o parte din mister, dar se găseşte în acest loc.

Cu toate că femeile diferă în ceea ce priveşte sensibilitatea punctului lor G, este cu siguranţă ceva cu care un partener sensibil va dori să fie familiar. Dar nu te entuziasma prea mult de el. În loc de a vorbi de punctul G, îmi place să vorbesc cuplurilor de ceea ce eu numesc „punctul ei sensibil”.

Ceea ce am descoperit este că acest punct sensibil *se mişcă*. Nu contează cum îl numeşti – punctul G, punctul M, punctul Z, sau punctul fierbinte – marţi este într-un loc, dar sâmbătă va fi într-altul. Soţia mea este nemţoaică, dar eu cred că în parte e leopard, pentru că petele [în lb. engl. termenul *spot* înseamnă atât pată cât şi punct – nota trad.] i se schimbă! Ele sunt nestatornice şi, dacă devin prea obsedat de un lucru pe care l-am citit într-o revistă, s-ar putea să îi ratez punctul sensibil.

Sarcina noastră ca bărbaţi este să descoperim ce anume produce plăcere soţiilor noastre. Ceea ce îi face plăcere soţiei tale s-ar putea să nu-i facă plăcere soţiei mele.

Însă, de vreme ce vrei să fii bine instruit şi de vreme ce ai plătit ca această carte să te înveţe ceva, să trecem la ceea ce are de spus acest medic celebru despre acel punct care ar trebui să-ţi înnebunească soţia de plăcere.

Mai întâi de toate, bărbaţilor, daţi-mi voie să vă avertizez – punctul G nu este un buton pe care să-l apeşi şi care să producă imediat focuri de artificii. Tu trebuie să depui un efort ca să ajungi acolo. Dacă apeşi cu degetele ici şi colo şi apoi începi să le bagi pe undeva, mai degrabă îţi vei transforma soţia într-o balenă ucigaşă, în loc de o pisicuţă care toarce. Ki-ţi mai întâi lucrul bine şi, după ce soţia ta este deja excitată, introdu-ţi *tandru* unul sau două degete (palma ar trebui să fie îndreptată spre *tine*) în vagin. Ce voi spune în continuare variază de la femeie la

femeie, dar, în general, la 2, 5 cm sau 5 cm de la deschiderea vaginală, pe peretele frontal, vei simţi în cele din urmă un loc mic care are câteva creste sau care se simte puţin mai aspru ca pielea din jur. Deoarece îi atingi uretra, soţia ta s-ar putea îngrijora că are nevoie să urineze – dar, dacă continui să aplici o presiune delicată, curând această dorinţă va dispărea şi se va transforma într-o senzaţie plăcută. Gemetele care vor urma îţi vor da de ştire că ai reuşit.

S-ar putea să ţi se pară mai uşor să localizezi punctul G al soţiei tale dacă ea stă culcată pe abdomen şi îşi desface picioarele, în acest caz vei apăsa în jos cu degetele. Încearcă să-ţi mişti degetele în sus şi în jos, cât şi lateral, şi încurajează-ţi soţia să-ţi dea un răspuns. Acest loc provoacă senzaţii diferite femeilor, aşa că va trebui să înveţi ce îi provoacă soţiei tale cele mai plăcute senzaţii. Este chiar mai bine dacă îţi implici ambele mâini în joc, stimulând clitorisul în acelaşi timp în care mângâi punctul G.

Pentru a atinge punctul G în timpul actului sexual, adesea e cel mai bine să alegi poziţia femeia deasupra. Bărbatul ar trebui să stea pe spate cu genunchii ridicaţi, asigurând un sprijin pentru soţie. Prin exerciţiu, ea va fi în stare să îndrume penisul soţului pentru a ajunge exact la punctul potrivit.

Apoi menţine-ţi această poziţie.

O alternativă este ca soţul să-şi penetreze soţia din spate, încercând conştient să mângâie punctul G al soţiei cu penisul. Desigur aceasta va însemna mai mult decât câteva împingeri fără ţintă; va cere un efort sensibil din partea bărbatului.

LUPTELE LEGATE DE FRECVENŢĂ

„Aşadar”, i-am spus bărbatului care stătea în faţa mea, care avea trei copii şi era căsătorit de 18 ani, „ce ţi-ar plăcea cu adevărat să faci în pat?”

„Ar fi plăcut să fac sex”, a răspuns el.

Ar fi trebuit să fiu mai explicit.

Atunci când un cuplu vine la mine şi îmi vorbeşte despre probleme în viaţa de dragoste, „luptele legate de frecvenţă” reprezintă una din cele mai frecvente neînţelegeri. Cu toate că am discutat cu câteva femei care doreau să facă dragoste mai des ca soţii lor, în mod obişnuit, bărbaţilor li se pare că trebuie să cerşească pentru aproximativ jumătate din sexul de care ar dori să aibă parte.

Nu te supăra atunci când soţia ta nu doreşte sex la fel de des ca tine; diferenţa este de obicei de natură hormonală. Soţia ta nu are testosteronul tău care să-i curgă prin trup, aşa că nu te aştepta ca să aibă aceeaşi dorinţă ca tine şi nu o blama pentru că nu o are. Deşi unele lucruri pot creşte dorinţa, putem controla ceea ce facem cu dorinţa sau lipsa de dorinţă, nu dorinţa în sine.

Majoritatea bărbaţilor au nevoie să-şi reducă puţin dorinţa. Prin aceasta înţeleg să încetaţi să vă aşteptaţi ca soţia să vă împlinească în mod perfect toate nevoile sexuale. Mulţumiţi-vă cu unele îmbunătăţiri. Viaţă sexuală perfectă care există în mintea ta probabil că nu există în realitate; este mult mai util să depui eforturi spre a atinge o calitate mai bună, decât să lupţi pentru un ideal pe care doi oameni probabil că nu îl vor atinge niciodată.

Mă voi face puţin vulnerabil aici. Unii autorii se pierd în ideal şi prezintă imagini irealiste. Eu fac parte din categoria bărbaţilor care doresc sex la fiecare 48 de ore; dacă au trecut mai bine de 36 de ore de la ultimul contact sexual, sexul devine foarte, foarte important pentru mine. Dar ştiţi ceva? în locuinţa Leman se întâmplă rar să facem dragoste la fiecare 48 de ore. Ar fi o săptămână neobişnuită cea în care eu şi Sande am fi împreună de trei sau patru ori. Având în vedere programul meu de călătorii, creşterea celor cinci copii şi Shabby Hattie, magazinul de antichităţi recondiţionate al soţiei mele, pur şi simplu nu avem timpul şi energia să facem dragoste atât de des cum mi-ar plăcea – dar totuşi avem o viaţă sexuală bună. De ce? Pentru că nu permit ca ceea ce *ar putea fi* să ne distrugă

ceea ce *avem de fapt*.

FANTEZIILE FEMEILOR

Femeile *au* fantezii. Dar ele nu vor egala niciodată fanteziile bărbaţilor. Dar, din fericire pentru tine, majoritatea fanteziilor feminine pot fi împlinite de un bărbat obişnuit. Două autoare femei au făcut un studiu în care le-au cerut femeilor să-şi descrie fanteziile lor sexuale. Răspunsurile lor au fost foarte încurajatoare: „S-ar putea să fii mulţumit să afli că nicio fantezie nu menţiona să fie îngropată în diamante, să aibă mai multe blăni de nurcă sau să fie răpită pe un iaht care se îndreaptă spre Insula Fanteziei. Nu, fanteziile pe care le-au descris femeile de toate vârstele de pe tot cuprinsul ţării erau uşor de împlinit de un bărbat cu o slujbă obişnuită". 17

Aceste fantezii au inclus sporturile în aer liber, cumpărăturile, spectacolele muzicale şi restaurantele bune. Marele secret al acestor „fantezii" este că femeile şi-au dorit ca bărbaţii să se ocupe de toate chestiunile legate de îngrijirea copiilor şi de detaliile legate de rezervare. Atât de des bărbatul spune: „Scumpo, hai să mergem undeva în acest weekend" şi apoi Iasă în sarcina ei să găsească hotelul, să facă rezervările, să găsească pe cineva care să aibă grijă de copii etc.

Dacă fantezia soţiei tale implică o cină, caută un cadru intim, încăperile mai mici şi compartimentele izolate ale unui restaurant, iluminate cu lumânări, ar trebui să fie preferate unui cadru zgomotos, „de hambar". Caută locuri care folosesc şerveţele de postav şi care pun muzică lentă şi liniştită. Fă-o în stil mare, îmbracă-te frumos şi poate ar fi o idee bună să-i cumperi soţiei tale o bijuterie nouă sau o rochie nouă. Şi, odată ce ai ajuns acolo, nu uita că de discuţia ta depinde dacă cina va fi un succes sau un eşec. Sanna şi Miller sugerează următoarele: 18

Ce *doreşte ea să audă*:	Ce *nu doreşte ea să audă*
Cât de minunat arată	Copii, rude
Cât de mult îi duci dorul	Birou

Planuri referitoare la une
Cât de bine e să fii cu ea lucruri
Planuri referitoare la
viitorul vostru care nu o implică şi pe ea
Orice lucru negativ, ori
Împreună nu-ţi place cu
Ce vă place în legătură cu
relaţia voastră privire la *orice*
Planuri legate de viitorul ei Subiectele cu privire
(de împli care nu sun
nire a viselor ei personale, teţi de acord sau care p
a scopu declanşa o
rilor etc.) ceartă
Preocupările ei (încurajeaz- Sarcini neplăcute în ju
o cu privire casei
la ele) Cheltuieli, facturi, taxe
Cum v-aţi cunoscut
(amintiri despre Problemele actuale
Alte femei, din prezent s
Începuturile minunate) trecut
De ce este ea specială Lucruri negati
pentru tine referitoare la restaurant

Sanna şi Miller, *How to Romance*, pag. 147., wSanna şi Miller, *How to Romance*, pag. 158.

Lucruri pozitive despre Realizările tale
restaurant
Realizările ei Cum ţi-a trecut ziua
Cum i-a trecut ziua Ideile tale
Dificultăţile cu care te
Ideile ei confruntat în
Aprecierea pe care o ai planificarea acestei întâln
pentru tot ceea ce face minunate

Desigur, unele femei *doresc* să audă despre cum ţi-a trecut ziua, dar numai după ce ţi-ai manifestat interesul faţă de ele. Concentrează-te asupra aspectelor pozitive, asupra ei şi asupra relaţiei.

„Dar, stai puţin, dr. Leman”, vor spune unii bărbaţi. „Ce e atât de sexy în asta?”

O, dragul meu prieten, ai făcut eroarea fundamentală a bărbaţilor. Ai presupus că „fantezia” şi „sexul” se combină în mintea unei femei. Acest lucru nu este neapărat adevărat. Dar ştii ceva? Împlineşte-i această fantezie şi interesul pentru sex al soţiei tale va creşte de o sută de ori – atâta vreme cât va simţi că nu faci acest lucru doar pentru a primi o „răsplată” mare în schimb.

Un sondaj le cerea femeilor să completeze următoarea frază: „Dacă el ar fi mai romantic, aş fi mai tentată să…” Răspunsurile au fost:

1. „Să fiu mai încântată că sunt cu el”.
2. „Să mă menţin atractivă”.
3. „Să descopăr ce îşi doreşte; să încerc să-l ajut să-şi împlinească nevoile”.
4. „Să stau cu el în loc să-mi găsesc un partener nou”.
5. „Să am o dispoziţie mai bună în preajma lui”.
6. „Să mă ocup de nevoile lui sexuale.”[19]

Din miliardele de bărbaţi de pe faţa pământului, soţia ta te-a ales pe tine. De ce crezi că a făcut aceasta? Oare din cauză că a crezut că modul în care te-ai comportat în timpul curtării va fi modul în care te vei comporta când veţi fi căsătoriţi?”

Acest mod de gândire e destul de rezonabil, dacă meditezi puţin.

Îţi consideri soţia ca un lucru care ţi se cuvine? Mai faci încă lucrurile pe care le făceai când o curtai şi când aveai întâlniri cu ea? Te-ai fi prezentat în faţa ei pentru a merge la un eveniment de la facultate mirosind a ulei de motor? Atunci de ce vii în pat mirosind aşa?

Cel mai bun mod de a-ţi îmbunătăţi viaţa sexuală, inclusiv dorinţa soţiei tale faţă de tine, este să te concentrezi asupra celorlalte 95 de procente ale căsnicie tale şi să le dezvolţi.

---

191 M Sanna şi Miller, How to Romance, pag. 189.

(Doa/t pent/tu *pernei*

O femeie pe care o cunosc a decis să aplice câteva dintre principiile pe care le prezint în această carte şi să-şi surprindă cu adevărat soţul. Ea a dorit să facă ceva şocant. Şi, de vreme ce soţul ei fusese plecat o lună întreagă într-o călătorie de afaceri, i-a venit marea idee de a-l răsplăti pentru credincioşia lui.

Pentru a avea dispoziţia necesară a făcut o baie plăcută, lungă, în spumă de baie. Şi-a epilat picioarele, s-a dat cu parfumul pe care îl prefera soţul şi apoi şi-a pus o jartieră cu centură, ciorapi lungi, un fulgarin – şi nimic altceva. Apoi a condus spre aeroport, a parcat maşina şi a intrat în terminal sperând să-şi întâlnească soţul la poartă.

Dar a uitat de controlul de securitate. De îndată ce a trecut prin dreptul maşinăriei, aceasta a făcut un *BEEEP* puternic!

În acel moment şi-a amintit de centura de metal a jartierei pe care o purta.

Faţa i s-a făcut mai albă ca cearşafurile curate pe care tocmai le pusese pe pat. S-a uitat în spatele ei şi a văzut un cuplu mai în vârstă, un om de afaceri tânăr şi o familie nerăbdătoare, care aşteptau să treacă de punctul de control. Ce putea să facă?

Ofiţerul de la securitate a încercat să fie util. „Sunt sigur că este doar cordonul de la paltonul dumneavoastră, doamnă. De ce nu vă daţi jos paltonul şi să-l treceţi prin dreptul aparatului?”

„Să-mi dau jos paltonul?” a întrebat panicată.

„Sau cel puţin cordonul”.

În acel moment tot sângele i se scursese din cap. Mâinile îi erau amorţite şi reci în timp ce şi-a desfăcut cordonul şi apoi şi-a strâns paltonul puternic, rugându-se aşa de fierbinte cum nu s-a mai rugat niciodată ca metalul din jartiera cu centură să nu declanşeze din nou aparatul

A trecut prin dreptul aparatului, gata să moară de jenă. Niciodată tăcerea nu i s-a părut atât de minunată unei tinere soţii. Şi-a apucat rapid cordonul paltonului, l-a

pus în jurul ei, apoi şi-a întâlnit soţul la poartă.

Desigur, lui întâmplarea i s-a părut ilară – şi a apreciat gestul ei chiar mai mult decât ar putea pricepe această femeie. Chiar şi aşa, ea l-a avertizat: „Să nu te mai aştepţi *vreodată* la o surpriză ca asta!”

DE CE NU?

A primi şi a oferi gesturi spontane, cum ar fi cel de dinainte, poate face minuni pentru căsnicia ta. De fapt, ideea principală pe care doresc să v-o transmit în acest capitol este: De ce *nu* acum, şi de ce *nu* aici?

S-a apropiat vreodată soţul tău de tine pe la spate să-ţi cuprindă sânul în timp ce îţi fixai rimelul pe ochi, doar ca să îl loveşti scurt peste mână cu un scurt: „Nu acum!”?

De ce *nu* acum?

Cât timp ia mângâierea unui sân? Zece secunde? Douăzeci de secunde? Chiar nu poţi să-i acorzi soţului tău acest timp?

Ştiu că te gândeşti: Nu înţelegi, dr. Leman. Dacă îl las să-mi atingă sânii, în zece secunde voi sta pe spate privind la tavan. Hainele mele vor fi aruncate peste tot pe jos, părul îmi va fi ciufulit şi va trebui să-mi refac machiajul. Apoi voi întârzia la muncă.

S-ar putea să se întâmple exact aşa. Ca o situaţie rară, aş putea spune că a întârzia la muncă o dată sau de două ori pe an este exact lucrul de care are nevoie căsnicia ta! Dar de multe ori soţul tău doreşte doar o senzaţie erotică. Aşa că, data viitoare surprinde-l întorcându-te spre el şi oferindu-i tu o senzaţie erotică.

Este o mare diferenţă între o soţie care îndepărtează mâna soţului şi una care chicoteşte neastâmpărată, implicându-se chiar într-un minut sau două de mângâieri amoroase, doar ca să-i şoptească în ureche: „E atât de plăcut, dar, din nefericire, trebuie să mă pregătesc pentru muncă. Să o lăsăm pentru deseară, când vei obţine tot ce vrei şi încă mai mult”. A doua femeie îşi va împlini soţul, chiar dacă va rămâne îmbrăcată şi îşi va păstra coafura neatinsă. Prima soţie îl va face pe soţul ei să se simtă

neimportant şi îi va eroda masculinitatea, totul de dragul a 60 până la 90 de secunde.

E vorba de un minut care te va costa foarte scump.

DE CE NU ACUM?

Bărbaţii sunt mai sensibili decât îşi dau seama majoritatea femeilor. Ei doresc să fie cei care să ofere plăcere şi sentimentele lor pot fi rănite mult mai uşor decât vor şti vreodată femeile. Bărbaţii nu se gândesc doar la golf şi la vânătoarea de căprioare – de fapt, motivul pentru care par obsedaţi de aceste lucruri este din cauză că adesea nu se simt iubiţi acasă şi astfel ies pe uşă pentru a evada.

Doreşti să-ţi tratezi soţul într-un mod deosebit? Data viitoare când vine pe la spate şi îţi atinge sânul cu tandreţe, aşteptându-se să-l dai la o parte, lasă-l s-o ţină acolo câteva secunde. Când, în cele din urmă, şi-o retrage, strigă-i tare: „Hei!”

Când i-ai captat atenţia, spune-i: „L-ai uitat pe celălalt”.

Cititoarele mele fidele, dacă faceţi aşa, va fi o conversaţie pe care soţul tău s-ar putea să n-o uite niciodată.

Doresc să vă ajut să înţelegeţi cum gândeşte un bărbat.

Atunci când Sande stă aplecată pentru a scoate vasele din spălător, ti spun ceva de genul: „Vrei să ştii cu adevărat la ce mă gândesc chiar acum?”

„Nu, Lemey, *nu* vreau să ştiu ce gândeşti. Du-te şi caută-ţi ceva de făcut”.

Adesea femeile nu pricep că simplul fapt de a le vedea stând aplecate are un efect profund asupra unui bărbat. Noi suntem creaturi vizuale şi am fost bombardaţi cu indicii vizuale întreaga zi. Acestea, în combinaţie cu testosteronul care ne străbate trupurile, ne fac să trăim într-o stare crescută de alertă sexuală.

Iată acum un alt scenariu. Dacă îi spun lui Sande acelaşi lucru atunci când este aplecată la spălătorul de

vase, ea ar putea spune: „Lemey, se pare că ai acest obicei de a te excita uneori când nu ai nicio şansă să fii satisfăcut. Dar iată ce îţi spun: Domnul Fericit va avea destul de lucru în noaptea asta. Abia aştept. De fapt, nu aştept nimic cu mai multă nerăbdare”.

Când Sande reacţionează astfel, este chiar mai bine decât dacă ar ceda imediat! Ştii de ce? Ea foloseşte puterea anticipării şi, pentru un bărbat, din punct de vedere emoţional, anticiparea este chiar mai bună decât participarea.

Te surprinde lucrul acesta? Gândeşte-te puţin. Cât durează participarea? Zece minute pentru o partidă scurtă? Douăzeci de minute, în medie? Patruzeci şi cinci până la şaizeci de minute dacă, într-adevăr, nu vă grăbiţi?

Dar o soţie care îi spune soţului: „Deseară e seara cea mare!”, îi dă soţului ei *o zi întreagă* de plăcere. Rar vor trece douăzeci de minute fără ca soţul tău să se gândească la tine, să te imagineze, să te dorească. Nu sună minunat? Ca soţul tău să întreţină gânduri de dragoste şi afecţiune pentru tine întreaga zi?

Cuvintele pe care le alegi sunt foarte importante. Atunci când soţul tău este pe punctul de a ieşi din casă şi vine să te sărute formal, dacă îl surprinzi dăruindu-i un sărut adevărat – practic curăţându-i premolarii – şi apoi îi spui: „Am planuri cu tine pentru mai târziu, aşa că, bărbăţele, grăbeşte-te să vii acasă de la lucru”, să ştii că vei fi prezentă în mintea cuiva toată ziua aceea.

DE CE NU AICI?

O altă expresie celebră pe care femeile o aruncă soţilor lor este: „Nu aici”.

De ce nu aici? Cine spune că doar dormitorul ar fi locul potrivit pentru a face dragoste? De ce să nu fii puţin mai aventuroasă?

Nu vă sugerez să faceţi dragoste în mijlocul mall-ului sau la ceremonia de bacalaureat a fiicei voastre, dar, ascultă-mă, dacă soţul tău începe să se înfierbânte în bucătărie şi nu e nimeni altcineva în casă, există câteva

chestii interesante în aproape fiecare bucătărie care pot fi folosite şi pe un trup, nu doar pe pâine.

Gândeşte-te la aceasta!

Dădeam autografe la un magazin care îl invitase şi pe regretatul comediant Steve Allen. Amândoi discutam cu oamenii în tip ce semnam cărţile. Cartea pe care o semnam avea titlul *Sex Begins in the Kitchen* [*Sexul începe în bucătărie*].

Steve şi cu mine am privit cum un cuplu în vârstă se plimba în tihnă braţ la braţ, evident îndrăgostiţi unul de altul, dar, de asemenea, având cel puţin 80 de ani. Femeia, cu părul cărunt şi ochelari de bunicuţă, s-a uitat la cartea mea care afirma cu îndrăzneală că sexul începe în bucătărie. S-a întors spre soţul ei şi a spus: „Nu în casa noastră; are prea multe ferestre!”

Steve şi cu mine am râs pe înfundate la comentariul ei, fusese atât de amuzant.

Uite, nu îţi cer să fii indecentă şi cu siguranţă că nu-ţi sugerez să faci ceva ce te-ar putea duce în arest. Dar, dacă copiii sunt plecaţi de acasă şi curtea din spate este un loc retras, sau dacă draperiile din camera de zi sunt trase şi soţul tău apare brusc în spatele tău – ei bine, în aceste situaţii, pur şi simplu întreabă-te: *De ce nu aici*? Dacă nu poţi găsi un motiv justificat să n-o faci, poate ar trebui să iei iniţiativa.

CUM SĂ TE SIMŢI CONFORTABILĂ CU DOMNUL FERICIT

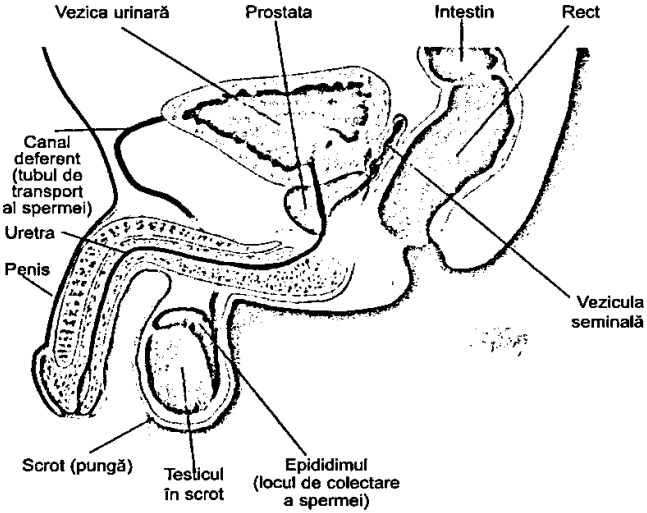
Am afirmat în altă carte că prietenul cel mai bun al unui bărbat nu este un câine – şi că acea prietenie începe devreme.

O poveste adevărată: o mamă tânără îi făcea fiului ei de trei ani o baie când acesta se uită dintr-odată la ea şi spuse: „Mami, îmi place de penisul meu”.

Agitată, tânăra mămică a început o lecţie de anatomie. „Ei bine, scumpule, Dumnezeu ne-a făcut şi ne-a dat coate şi degete la mâini şi degete la picioare şi urechi şi tălpi – şi fiecare parte este la fel de importantă ca

oricare alta”.

Băiatul n-a spus nimic, dar a ascultat răbdător lecţia mamei lui despre minunăţiile trupului uman. Când ea a terminat, el a spus: „Dar, mami, tot de penisul meu îmi place cel mai mult.”[20]



„Domnul Fericit” – cum îmi place să-l numesc – este cineva cu care va trebui să te simţi confortabilă dacă doreşti să-i faci plăcere soţului tău. Acest lucru n-ar trebui să fie atât de dificil; la urma urmei, de multă vreme am o părere personală că Domnul Fericit este adorabil (cu toate că soţia mea nu este întotdeauna de acord). \ rog să nu spuneţi ceea ce am auzit că spun într-adevăr unele soţii atunci când văd pentru prima dată organele genitale ale soţilor lor: „E cel mai urât lucru pe care l-am văzut în viaţa mea!” Chiar dacă ar fi adevărat, probabil că e mai bine să păstrezi acest gând pentru tine.

Dacă soţul tău este tânăr, până spre treizeci şi cinci de ani, adesea e suficient doar să clipeşti spre Domnul Fericit şi el se va ridica ascultător pentru a-ţi da onorul. Dar, pe măsură ce soţul tău va îmbătrâni, va trebui să înveţi arta stimulării penisului. De vreme ce atât de puţine femei primesc efectiv o educaţie sexuală, iată un abecedar

20 Dr. Kevin Leman, Making Sense of the Men in Your Life, Nashville, Thomas Nelson, 2000, pag. 43-44.

despre cum să produci plăcere celui mai preţuit mădular al soţului tău.

Pentru începătoare, partea cea mai sensibilă a penisului bărbatului este de obicei partea lui de dedesubt şi capul lui. Acordă o atenţie deosebită părţii bombate de pe capul penisului. Există o mică adâncitură pe acel bombeu care este foarte sensibilă. Dacă îi atingi cu limba acest loc s-ar putea ca soţul tău să se urce pe pereţi de plăcere!

Penisul este înconjurat de mulţi senzori diferiţi. Stimularea penisului cu mâna îi oferă bărbatului o anumită senzaţie, şi adesea este un mod bun de a-i provoca unui bărbat o erecţie. Concentrarea asupra capului care este mai sensibil este mai intensă şi adesea reprezintă locul potrivit pentru a-i provoca un orgasm. În timp, vei învăţa cum să-i provoci o erecţie fără a-i determina orgasmul. Într-adevăr, este o iubită pricepută cea care îşi poate aduce soţul pe culmile extazului, dar apoi ştie când să o lase mai uşor pentru a-i prelungi plăcerea, doar ca să-l readucă din nou pe culme. Diferite mişcări, diferite locuri în care să-l atingi, diferite mângâieri (unele uşoare, altele ferme; unele rapide, altele lente) – toate vor crea diferite experienţe pentru soţul tău. Uneori, când faceţi dragoste, vei observa că soţul tău are nevoie de o stimulare directă şi viguroasă; alteori, vei discerne că prea multă stimulare directă îl va conduce direct la orgasm.

Trebuie să devii expertă în a-ţi explora soţul, cunoscându-i cu adevărat întregul trup. Nu doar femeile se bucură de masaj la tălpi, pe spate şi la cap. Şi bărbaţii se bucură de aceste atingeri (dar să nu pomeneşti despre aceasta în prezenţa tovarăşilor lui de vânătoare).

Unele femei m-au întrebat dacă bărbaţii au şi ei punctul lor G. Câţiva cercetători au făcut afirmaţii explicite cu privire la aceasta, dar atunci când mă întreabă o femeie despre acest lucru, eu abordez chestiunea într-un mod diferit. „Vrei să afli punctul G al soţului tău?”

„Da”.

„Bine, gândeşte-te la un leopard cu pete”.

„Bine”.

„Ai reţinut asta?”

„Da.

„Acum alege una!”

Bărbaţilor le place să fie atinşi şi toate petele dau rezultate destul de bune. Pur şi simplu atinge-i şi ei vor răspunde.

ÎNTOTDEAUNA DISPONIBILE

Spre mâhnirea multor soţii, Domnul Fericit nu are un program anume. De fapt, Domnul Fericit nici măcar nu ştie ce este un program. De asemenea, are o memorie foarte scurtă.

De exemplu, să spunem că tu şi soţul tău aţi avut un timp plăcut, îndelungat, tihnit, de dragoste în noaptea dinainte. Dimineaţa următoare soţul tău te priveşte cum te întinzi să pui o carte în bibliotecă. Este sâmbătă dimineaţa şi tu lucrezi doar prin casă, aşa că nu te-ai deranjat să-ţi pui sutienul. În timp ce te întinzi, sânii tăi se mişcă provocator pe sub tricoul tău.

Acum probabil că gândeşti ca o femeie: Am făcut dragoste noaptea trecută, încă nu am făcut duş, port haine murdare. Factorul seducţie trebuie să fie 1 pe o scală de la 1 la 10.

Totuşi, observi că în doar câteva secunde soţul tău apare şi te îmbrăţişează de la spate şi, dintr-odată eşti conştientă că Domnul Fericit nu e chiar în stare de „odihnă”.

Te gândeşti: Ce nu e în regulă? Tocmai am făcut dragoste noaptea trecută!

Îmi pare rău, dar asta caracterizează o relaţie; nu există tabelă de marcaj sau competiţie. Această realitate poate fi deosebit de dificilă pentru cititoarele mele femei care sunt primul născut în familie, care tind să dorească ca totul să funcţioneze pe baza unui program. \a doresc succes în a încerca să-i impuneţi Domnului Fericit un program.

Dacă discutaţi cu unele cupluri împlinite veţi auzi cuvântul *spontaneitate*. De vreme ce bărbaţii sunt atraşi prin vedere, o privire rapidă aruncată unei femei în lenjerie intimă sau care iese de la duş poate fi suficientă pentru a stârni dorinţa unui bărbat – în special dacă n-a mai făcut dragoste de câteva zile. În astfel de situaţii, s-ar putea ca soţului tău să nu-i pese dacă programul bisericii începe în 15 minute sau dacă are o întâlnire importantă la birou. Una dintre cele mai celebre scene de film (pe care n-am văzut-o, dar despre care am citit mult) face parte dintr-unul din primele filme ale lui Sharon Stone în care, după câte se pare, acesteia i-a luat destul de mult timp să-şi încrucişeze picioarele. Bărbaţii din toată naţiunea au fost fascinaţi; sunt sigur că unele femei care au privit scena s-au gândit: *Ce mare lucru*? *Şi-a încrucişat picioarele*. *Totul s-a terminat înainte de a şti ce s-a întâmplat*.

Credeţi-mă, femeilor – doar o privire e suficientă.

Nu doar vederea ne captează. O femeie poate face mulţi bărbaţi să întoarcă capul pur şi simplu alegând parfumul potrivit. Bărbaţii por deveni căţeluşi, cuceriţi total de anumite arome.

„Vrei să te căsătoreşti cu mine?”

„Nici măcar nu te cunosc!”

„Nu contează – dacă întotdeauna miroşi atât de frumos, vreau să fiu soţul tău”.

Îmi amintesc că, după câţiva ani de căsnicie, Sande mi-a spus: „Cu siguranţă că nu-ţi ia mult timp să treci la acţiune, Leman”. Femeia neexperimentată s-ar putea gândi: *în ce m-am băgat*? Vorbesc tot timpul cu soţii tinere care sunt cu adevărat şocate de frecvenţa şi durata interesului sexual al soţilor lor.

Unele mi-au spus că ele credeau că, dacă au cedat cinci zile la rând, soţii lor vor fi „vindecaţi”. Nicio şansă. Poate că l-ai făcut fericit în această săptămână, dar în următoarea el încă va fi interesat sexual.

Această mentalitate a bărbaţilor, „întotdeauna gata”,

nu este o conspiraţie, ci reprezintă modul în care ne-a creat Dumnezeu. Continuă să-ţi aminteşti lucrul acesta: „Dumnezeu l-a creat pe soţul meu în felul acesta”. Dumnezeu însuşi S-a gândit că este important ca soţul tău să fie atras chimic de tine şi motivat să se apropie fizic de tine în mod regulat şi continuu.

Nu ştiu cât de multe femei am certat tandru prin cuvintele: „Te rog, nu da vina pe soţul tău pentru că e bărbat”.

„Ce vrei să spui?”

„Dacă ţi-ai dorit pe cineva care să vorbească despre exact aceleaşi lucruri ca tine şi care să preţuiască exact aceleaşi lucruri pe care le iubeşti tu, ar fi trebuit să rămâi necăsătorită şi să-ţi dezvolţi relaţii cu colegele de cameră. Dar te-ai căsătorit cu un bărbat care are preferinţe şi nevoi diferite şi, printre aceste nevoi, este şi sexul”.

O ATITUDINE NOUĂ

Atitudinea ta este mai importantă ca mărimea sânilor tăi, a taliei tale sau lungimea picioarelor tale. Marea majoritate a bărbaţilor spun că ar prefera o soţie mai obişnuită, dar cu o atitudine de disponibilitate sexuală, decât o femeie superbă, care îşi ţine soţul la distanţă printr-o atitudine glacială.

O atitudine pozitivă înseamnă, de asemenea, să-ţi apreciezi şi să-ţi respecţi soţul. Aceasta îşi doresc bărbaţii. Din nefericire, a devenit un lucru acceptat în cultura noastră să abuzezi de bărbaţi şi să transformi specia masculină în creaturi înguste care gândesc doar cu penisul. Nu e adevărat; de fapt, bărbaţii împliniţi sexual se gândesc la sex mult mai puţin decât cei frustraţi sexual! Dacă soţul tău este obsedat de sex, s-ar putea ca motivul să fie faptul că nu simte că are parte de suficient sex!

Femeile trebuie să dorească să-şi apere soţii, chiar în discuţiile cu prietenele lor. Nimic nu-l va face pe un bărbat mai mândru şi nu-l va determina să se îndrăgostească mai mult de soţia lui decât dacă aude că ea îi ia apărarea, lui şi speciei lui, în timpul unei discuţii aprinse. Apropo, şansele

lui de a afla despre aceasta sunt destul de mari: este atât de neobişnuit ca o soţie să-şi respecte soţul în acest fel încât oamenii aproape întotdeauna vor discuta despre acest lucru.

SEX ORAL – LA MII DE KILOMETRI DISTANŢĂ

Dacă locuieşti într-un oraş mare, du-te şi cumpără-ţi ziarul local şi vei găsi (în funcţie de legile statului tău) zeci de reclame pentru „sex prin telefon" – numere care încep cu 1 – 900, unde bărbaţii plătesc trei dolari sau mai mult *pe minut* ca să audă o femeie care le vorbeşte murdar.

Fără îndoială, este o perversiune. Dar pentru ca o astfel de industrie să înflorească aşa cum s-a întâmplat, trebuie să existe ceva în spatele ei. N-am sunat niciodată la un astfel de număr, cu toate că am fost tentat s-o fac dintr-o perspectivă psihologică, doar pentru a vedea despre ce e vorba. Prima dată când am auzit despre aşa ceva pur şi simplu nu-mi venea să cred că un bărbat ar plăti atât de mulţi bani pentru ceea ce pare un serviciu atât de nerod.

Dar ştii ce au descoperit aceşti furnizori de pornografie prin telefon? Puterea cuvintelor. Atunci când o femeie îi spune unui bărbat ceva ce acesta poate vizualiza, acele cuvinte care transmit imagini mentale clare îl pot conduce la orgasm. \a garantez că acei bărbaţi nu sună pentru a avea discuţii obişnuite. Dacă n-ar exista o recompensă, ca să mă exprim aşa, ei n-ar plăti atât de mulţi bani.

Ceea ce spun, de fapt, aceste femei (într-un mod fals, bolnăvicios) este: „Te doresc. Am nevoie de tine Dacă aş fi cu tine chiar acum, ai putea face tot ce vrei". Sunt sigur că este cât se poate de vulgar, totuşi este o afacere înfloritoare de multe milioane de dolari.

Ştiţi ce gen de bărbaţi sună la aceste numere? Genul celor care primesc o doză mare de: „Nu acum, nu aici, vei trezi copiii, doar la asta te gândeşti tot timpul?"

Te-ai gândit vreodată să foloseşti un limbaj „creativ" cu soţul tău? Vom discuta despre aceasta într-un capitol

ulterior, dar doresc să plantez ideea aceasta în mintea ta chiar acum.

„Dar, dr. Leman! Nu vrei să vorbesc ca una care lucrează la liniile erotice, nu-i aşa?”

Nu chiar, dar gândeşte-te la următorul lucru: Imaginează-ţi o fată de 15 ani care are un copil. Este un gând trist, nu-i aşa? Ştii că probabil tatăl nu va fi în preajmă şi nu există nicio fată de 15 ani pe această planetă care să fie suficient de matură ca să se îngrijească cu adevărat de copilul ei.

Acum imaginează-ţi o femeie de 25 de ani, care e căsătorită de trei ani şi care dă naştere unui copil. Te gândeşti la bunicii fericiţi, la odăiţa copilaşului bine pusă la punct, la bucuria de pe faţa acestui cuplu.

Acelaşi eveniment are loc în ambele situaţii – naşterea unui copil – dar într-un caz este ceva foarte potrivit, iar în celălalt pare ceva foarte rău.

Jocul sexual poate fi la fel. Nu îţi cer să fii obscenă, crudă sau ofensatoare. Dar doresc să înţelegi că acele cuvinte pe care le foloseşti în pat sunt foarte bine auzite; ele sunt savurate, studiate şi memorate. Dacă scapi o expresie sau două care ar fi total nepotrivite în afara dormitorului, s-ar putea să fii surprinsă de cât de palpitante pot fi pentru soţul tău în dormitor.

DOAR PENTRU CĂ ESTE CRUD NU ÎNSEAMNĂ CĂ NU E CEVA REAL

Multe femei au auzit expresia tâmpită „testicule albastre”. În relaţiile de curtare, băieţii vor încerca adesea să le forţeze pe tinerele femei să se implice în relaţii sexuale discutând despre cât de multă durere le cauzează abstinenţa. Ştii deja despre ce vorbesc.

În cadrul marital, soţiile trebuie să înţeleagă că există un anumit adevăr în această expresie. În unele zile un bărbat se va scula într-o stare de erecţie completă. S-ar putea să se apropie de soţia lui şi să fie refuzat, dar acest refuz nu-i va reduce cu nimic dorinţa.

Cum să mă exprim ca să nu le ofensez pe unele

dintre cititoarele mele mai sensibile? Daţi-mi voie s-o spun în felul următor: *Poate* să doară cu adevărat! Soţul tău nu te minte. Există perioade când eliberarea sexuală este resimţită foarte mult de un bărbat ca o nevoie urgentă. Voi fi sincer cu voi: Eu încă n-am descoperit ceva mai neplăcut ca această senzaţie. (Decât, poate, să fii lovit acolo.)

Femeile trebuie să înţeleagă că, dacă un bărbat se excită, ea îl poate respinge spunându-i: „O, tu întotdeauna eşti excitat”, şi să uite cu totul de asta. Dar bărbatul rămâne în continuare în această stare chinuitoare. Arma e încărcată, ultimul glonţ a ajuns în camera cartuşului, ţinta a fost fixată, iar trăgaciul revine la poziţia dinainte. A fi respins cu atâta indiferenţă atunci când eşti atât de aproape este îngrozitor de frustrant.

„Eu nu-mi aţâţ niciodată soţul ca apoi să-l refuz”, ar putea spune unele soţii, dar eu nu vorbesc despre aceasta. Uneori soţul *se scoală în această stare*. Uneori el vine acasă de la muncă, îşi vede soţia dezbrăcată şi ajunge în această stare. S-ar putea să nu pricepi ce valori ridicate înregistrează el pe scara excitării, deoarece trupul tău funcţionează atât de diferit – dar el simte că moare dacă nu poate fi intim cu tine.

Ce are aceasta a face cu tine? Acele partide scurte de sex şi stimulările manuale ale penisului despre care am discutat pot constitui un gest foarte practic şi foarte iubitor pe care îl poate face o soţie. Soţul tău nu încearcă să te înşele. El îţi cere ajutorul; tu îl poţi face să se simtă iubit răspunzându-i cu generozitate.

CUM SĂ DEVII MAI PREOCUPATĂ DE SEX

Prea multe din clientele mele femei presupun că interesul sexual fie există, fie nu. Ele presupun că prezenţa dorinţei este ceva ce se întâmplă de la sine. Vine şi pleacă; nu există nimic ce poţi face pentru a o creşte sau a o menţine.

Acest lucru pur şi simplu nu este adevărat. S-ar putea să nu te gândeşti în mod natural la sex la fel de des cum i-ar plăcea soţului tău, dar – din dragoste pentru soţul

tău – poţi cultiva un interes mai mare faţă de sex, şi eu te încurajez să faci acest lucru.

Dr. Douglas Rosenau are o listă minunată de zece lucruri pe care le poţi face pentru a „menţine dragostea sexuală pe ochiul din faţă al aragazului căsniciei tale”.[21]

1. Pune deoparte şi cheltuieşte o anumită sumă de bani în fiecare lună pentru viaţa ta sexuală, cum ar fi lenjerie intimă, cearşafuri noi şi nopţi sau weekenduri împreună în afara oraşului.

2. Din când în când poartă o piesă de lenjerie sexy întreaga zi şi permite ca sentimentul neobişnuit creat de ea să-ţi amintească în mod constant de sex.

3. Nu purta nicio lenjerie la o întrunire socială şi spune-i soţului tău acest lucru atunci când ieşi pe uşă. Îl vei înnebuni în timp ce tu vei rămâne în continuare excitată.

4. Planifică o surpriză sexuală cel puţin o dată pe lună, în care încerci să-ţi uimeşti soţul într-un mod care să-l stârnească sexual.

5. Ţine o evidenţă mentală şi, indiferent cât de obosită ai fi sau cât de mic ţi-ar fi interesul, iniţiază relaţia sexuală cel puţin o dată pe săptămână.

6. Amuză-te de modul în care îţi stârneşti vizual soţului şi etalează-ţi trupul nud în momente neobişnuite doar pentru a te bucura de reacţiile lui.

7. Fa o baie cu spumă şi desfată-te cu alte delicii senzuale la sfârşitul unei zile obositoare – este un afrodiziac minunat şi te face să te acordezi la trupul tău.

8. Creează-ţi fantezii sexuale romantice cu privire la viaţa voastră de dragoste în timp ce conduci maşina şi împărtăşeşte-le cu partenerul tău la sfârşitul zilei.

9. Foloseşte un parfum deosebit pe care îl asociezi în mintea ta cu a face dragoste şi dă-te cu el în seara sau în ziua în care anticipezi activitatea sexuală.

10. Practică exerciţiile Kegel (am discutat despre ele

21 Dr. Douglas Rosenau, A Celebration of Sex, Nashville, Thomas Nelson, 1994, pag. 193.

la paginile 109 – 110).

Dacă tu ţi-ai dori ca soţul tău să discute mai mult, iar el ţi-ar spune: „Îmi pare rău, dar nu sunt la fel de interesat să discut cu tine cum eşti tu”, te-ai simţi rănită, nu-i aşa? De fapt, unele dintre voi probabil că aveţi soţi care au spus ceva similar. Sau, dacă soţul tău a fost de obicei leneş, refuzând să te ajute, spunând că munca de pe lângă casă nu-l prea interesează, te vei sătura curând de dezinteresul lui şi vei dori să se schimbe, nu-i aşa?

Atunci când tu îi spui soţului tău că pur şi simplu nu te interesează sexul, faci exact acelaşi lucru. De fapt, ceea ce faci tu e *mai rău*. Întotdeauna îţi poţi chema o prietenă ca să discutaţi sau poţi să-ţi angajezi un om bun la toate care să îngrijească de lucrurile din jurul casei, dar soţul tău nu are niciun alt loc în care să meargă pentru a-şi exprima intimitatea sexuală.

Interesul sexual poate fi cultivat şi menţinut. S-ar putea să trebuiască să faci anumite schimbări conştiente, dar cultivarea interesului sexual e un lucru pe care îl poţi face – şi, dacă de asta e nevoie ca să-ţi iubeşti soţul mai bine, asta *ar trebui* să faci.

SOMON ÎNGHEŢAT

Un alt subiect care se ridică frecvent în cabinetul de consiliere se referă la ceea ce se întâmplă după sex. Ca soţ tânăr am fost şocat să aflu că, după ce actul s-a încheiat, Sande dorea să-i mângâi palmele şi să-i dezmierd braţele o jumătate de oră sau mai mult. Când discut cu bărbaţii încerc să accentuez cât e de important să le acorde atenţie soţiilor după sex, dar acum, deoarece mă adresez femeilor, daţi-mi voie să fiu avocatul bărbaţilor.

Am un prieten care trăieşte pe coasta de vest a Americii, cu ieşire la ocean. În fiecare an, în lunile decembrie sau ianuarie el şi familia lui fac de obicei o excursie pe Râul Nooksack pentru a privi vulturii pleşuvi. Aceste păsări mari se adună cu zecile, uneori opt sau zece vulturi stând într-un singur copac.

Ce îi aduce pe aceşti vulturii pleşuvi pe coasta de

vest? Somonii morţi sau pe moarte. Ştii peştii aceia pentru care plăteşti zece sau paisprezece dolari kilogramul la supermarket? în decembrie şi în ianuarie, practic poţi trece Râul Nooksack pe un banc de somoni morţi. Odată ce şi-au depus icrele, se întorc cu burta în sus şi mor.

După ce un bărbat face sex, el se simte ca un somon. Este o realitate biologică – ne întoarcem pe o parte şi ne dăm ultima răsuflare în timp ce, de obicei, adormim. S-ar putea să vi se pară un act de nepăsare, dar noi nu intenţionăm să fim astfel. Trebuie să ne luptăm conştient să nu cădem într-o relaxare profundă sau să adormim.

a rog să fiţi înţelegătoare în această privinţă. Soţul vostru se gândeşte: *Iubito, tocmai ţi-am acordat toată atenţia mea şi chiar mai mult, şi tu vrei mai mult*? Soţii atenţi vor încerca să-şi învingă această tendinţă, dar, uneori, fiecare dintre noi va cădea înfrânt de „somnul cel mare”.

Aşadar, alegerea îţi aparţine: prin disponibilitatea ta, prin atitudinea ta şi prin cuvintele tale îţi poţi face soţul să se simtă cel mai fericit bărbat de pe faţa pământului; sau, prin refuzurile tale repetate, prin remarcile tăioase şi prin resentimentele tale, îl poţi demasculiniza şi îl poţi face să se simtă mizerabil. Ai o putere extraordinară! Dar cu siguranţă că Creatorul nostru a considerat că tu poţi să foloseşti în mod corect această putere, de vreme ce i-a creat pe bărbaţi şi pe femei în acest mod. Dacă Dumnezeu ţi-ar evalua bunătatea şi generozitatea doar pe baza modului cum îţi tratezi soţul în acest domeniu, ce calificativ crezi că ţi-ar acorda?

Qf/teigeci şi unu *de* a/tome – şi niciuna nu e îngheţată!

Eu şi cu Sande am mers la Caruso’s, un restaurant de aici din Tucson, timp de aproape 40 de ani. Totuşi, tot ce am comandat vreodată acolo a fost lasagna.

Aceasta o scoate din sărite pe Sande

„De ce nu-ţi comanzi pui în sos vânătoresc?” m-a întrebat ea odată.

„Pentru că nu-mi place puiul în sos vânătoresc”.

„Dar, dacă îţi comanzi pui în sos vânătoresc, aş putea să iau şi eu o muşcătură de la tine”.

„Ascultă, iubito, dacă îţi doreşti o muşcătură din puiul în sos vânătoresc, îţi voi comanda pui în sos vânătoresc”.

„Dar atunci nu voi putea gusta puiul cu spanac! Tu întotdeauna îţi iei lasagna!”

Lasagna este mâncarea mea preferată. De ce să risc încercând altceva?

Dar iată cum stau lucrurile: oricât de mult îmi place lasagna, nu vreau să o mănânc în fiecare seară. Poate o dată pe săptămână. De două ori pe săptămână? Probabil că nu. Oricât de mult îmi plac preparatele din paste făinoase fine, brânza dulce şi sosul iute de roşii, nu aş putea să le mănânc mai des.

PREGĂTEŞTE UNELE MICI SURPRIZE…

Probabil că ai luat-o deja înaintea mea. Poziţia bărbatul deasupra este un mod minunat de a alinia două corpuri. Nu găsesc una mai bună. Este intimă, tandră şi rezultatele au fost dovedite de-a lungul generaţiilor. Probabil că trei sferturi din populaţia globului a fost concepută în această poziţie şi cine ştie câte orgasme picante au rezultat din ea?

Dar, dacă vei face dragoste de două ori pe săptămână sau chiar de mai multe ori, chiar şi poziţia bărbatul deasupra îşi va pierde puţin prospeţimea. În acest capitol vom face unele experimente. Te avertizez: s-ar putea ca unul sau două exerciţii să vă ofenseze pe unii dintre voi, dar e în ordine. Dacă ceva nu-ţi face motorul să meargă, nu o lua pe acel drum. Ia-o pe următorul.

Dar, dacă partenerul tău este curios, poate că, într-o noapte specială, ai putea pregăti o mică surpriză…

Puţin acoperiţi

„De ce să arunc 50 de dolari pe o lenjerie nouă? Niciodată nu mă lasă s-o port mai mult de cinci minute!”

Nemulţumirea lui Marcia are logică – pentru o

femeie. Dar orice bărbat ţi-ar putea spune că acele cinci minute sunt foarte speciale. Adevărul este că majoritatea bărbaţilor doresc mai degrabă ca soţiile lor să intre în pat cu ceva haine pe ele decât dezbrăcate.

De ce? s-ar putea să întrebi.

Pentru ca să le putem dezbrăca.

Cred cu multă convingere în căsătoria monogamă – doi oameni care în toată viaţa lor nu au relaţii sexuale cu nimeni altcineva în afară de partenerul lor. Dar hai să spunem lucrurilor pe nume: oamenilor le place diversitatea. Lenjeria pregăteşte scena pentru diversitate. Diferiţi bărbaţi preferă stiluri diferite. Unora le place dantela, altora lenjeria transparentă, altora şatenul, alţii preferă pielea, alţii culorile vii, iar probabil că marea majoritate preferă negrul. Alegerea unui anumit stil de lenjerie poate determina dispoziţia sufletească – clasică, obraznică, victoriană. Alege-le pe rând, surprinde-l cu alegerea ta pe soţul tău şi îl vei menţine fericit.

Un alt lucru pe care îl va face lenjeria pentru soţul tău este să-i semnaleze că te-ai gândit la această întâlnire sexuală înainte de a avea loc – şi aceasta îl va încânta cu adevărat. Va înţelege că ai hotărât să mergi la un magazin care vinde lenjerie. Te-ai uitat printre rafturi. Ai cumpărat ceva ce ai crezut că-i va place şi apoi ai planificat o seară în care să-i arăţi ce ai cumpărat. Ce n-aş da să am o cameră video care să-ţi arate cum îl face aceasta să se simtă pe un bărbat în interiorul lui. Dacă i-ai putea vedea reacţia, ai face acest lucru tot timpul. Xânzătorii de la magazinul de lenjerie din zonă te-ar cunoaşte pe numele mic.

Aprinde-mi focul!

Această idee s-ar putea să vi se pară banală pentru unii dintre voi, dar încercaţi-o şi veţi vedea rezultatele. Magazine precum Target şi Wal-Mart au de obicei becuri cu sticlă colorată care dau o lumină diferită în dormitor. Acestea pot fi amuzante pentru ocazii speciale.

În opinia mea, cel mai bun mod de a varia lumina

este cu ajutorul lumânărilor; numărul şi chiar culoarea lumânărilor pot influenţa ambientul. În orice caz, ceea ce faci schimbă locul – sau cel puţin aparenţa locului – în care faceţi dragoste. A cheltui mai puţin de cinci dolari în acest scop nu este deloc o afacerea rea.

Mirosul

Mirosul este un alt mod de a menţine lucrurile noi şi proaspete în dormitor. Prin urmare, femeilor, încercaţi un parfum nou. Folosiţi un gel de duş nou. Scopul tău este ca, de îndată ce te urci în pat, nasul soţului tău să fie izbit în mod plăcut de ceva ce n-a mai mirosit înainte. Aceasta îl va face să devină activ în moduri care s-ar putea să te surprindă.

Bărbaţilor, doar pentru amuzament, poate vreţi să ştiţi că cercetătorii au studiat ce mirosuri li se par mai atrăgătoare femeilor. „Cercetătorii de la Fundaţia de studiu a mirosului şi gustului din Chicago... au descoperit că o combinaţie de bomboană de lemn dulce, castravete, pudră pentru bebeluşi, levănţică şi dovleac a provocat femeilor cea mai puternică excitare sexuală. Lemnul dulce împreună cu castravetele au constituit mirosul cel mai excitant; vişina a avut mirosul cel mai inhibator... Cercetătorii au descoperit că apa de colonie pentru bărbaţi de fapt reduce nivelul de excitare". [22]Dar castravetele...? Ei bine, ei sunt cercetătorii.

Cu alte cuvinte, bărbaţilor, faceţi o salată de castraveţi, puneţi-vă puţină pudră pentru bebeluşi pe piept, mâncaţi o bucată de plăcintă cu dovleac şi o ramură de lemn dulce, puneţi în cameră un produs de împrospătare a aerului pe bază de levănţică şi soţia ta va fi pregătită!

Iată o sugestie înţeleaptă pentru femei: spune-i soţului tău că ţi-ai „ascuns" parfumul undeva pe trupul tău şi că vrei ca el să găsească acel loc. Se va bucura de căutare la fel de mult ca tine!

---

22 Dr. Judith Reichman, I'm Not In the Mood, New York, William Morrow and Company, 1998, pag. 136.

Schimbaţi cearşafurile

Bărbaţilor, iată o metodă bună de a fi cu adevărat atenţi cu soţia voastră. Inul, bumbacul şi cearşafurile de mătase au fiecare dintre ele propria atingere. De vreme ce femeile se bucură atât de mult de aspectele senzuale ale sexului, s-ar putea să le placă foarte mult dacă le surprindeţi cu un set nou de cearşafuri. Cearşafurile ating mai mult din partenerul tău decât o poţi face tu, prin urmare cearşafurile noi pot avea cu adevărat un impact asupra senzaţiilor lui în timpul în care faceţi dragoste.

Dar, bărbaţilor, vă dau un indiciu. A da soţiei tale un set nou de cearşafuri care este încă împachetat nu este un lucru prea sexy. Schimbă tu însuţi patul şi fă-i o surpriză atunci când vei da la o parte pătura.

Tipul de cearşafuri pe care le alegi te poate ajuta să stabileşti ritmul pentru sesiunea ta de dragoste: bumbacul poate fi comod pentru sexul îndelung, lent. Mătasea poate creşte intensitatea. Şi, dacă vă doriţi cu adevărat o partidă mai sălbatică, gândiţi-vă să folosiţi un cearşaf din material plastic (sau o perdea de duş) şi o sticluţă de ulei pentru bebeluşi – va fi o senzaţie cu totul nouă!

Un alt lucru pe are îl pot face bărbaţii pe lângă cumpărarea de cearşafuri noi este să pună ceva pe cearşafuri. M-am cazat odată la un hotel şi, atunci când am dat la o parte pătura am observat că pe covor, exact în spatele patului, erau aproximativ 12 petale de trandafir. Cu siguranţă că un soţ atent făcuse un pat de petale de trandafiri pentru soţia lui cu o ocazie anterioară. Ce idee minunată!

Orice floare delicată e potrivită – doar rupe-i petalele şi împrăştie-le peste tot pe pat. Vor crea o senzaţie nouă în timp ce te întinzi pe ele şi, de asemenea, le poţi folosi pentru a-ţi mângâia partenera. S-ar putea să apuci o mână de petale şi să le presari peste partenera ta înainte de a te furişa peste ea. Mirosul şi senzaţia îi vor asigura o experienţă nouă şi foarte plăcută.

O idee îndrăzneaţă

Tânăra soţie şi-a luat soţul obosit de la aeroport şi a început să conducă pe autostradă. „Abia aştept să-mi vezi noua coafură”, i-a spus ea.

„Îmi pare rău”, s-a scuzat el. „N-am observat-o”.

„Desigur că nu”, l-a tachinat ea. „Nu vorbesc despre părul de pe cap”.

Asta da! A reuşit să-i capteze atenţia.

Trebuie să grijă când te razi „acolo jos”, deoarece poate fi neplăcut, dar unele femei folosesc depilatoare care nu generează mâncărime atunci când părul creşte din nou. Un tuns simplu poate, de asemenea, face minuni.

Gândeşte-te la următorul lucru: cheltuieşti sute sau chiar mii de dolari pe an ca să-ţi îngrijeşti părul capului şi multe din voi petrec cel puţin 30 de minute pe zi să-şi rearanjeze părul înainte de a ieşi din casă. Dar ce-ar fi să-i oferi soţului tău o atenţie specială îngrijindu-ţi un alt păr care creşte pe trupul tău?

Probabil că problemele generate de disconfort (în special când părul creşte din nou) va reţine majoritatea soţiilor de a face acest lucru ca stil de viaţă – dar în acele ocazii speciale, uau! Aduceţi-vă aminte: pentru soţul tău, noul e aproape întotdeauna mai excitant.

Sexul se termină în bucătărie!

Mulţi dintre voi cunoaşteţi cartea mea *Sex Begins in the Kitchen* [*Sexul începe în bucătărie*], în care discut despre modul în care soţul trebuie să considere spălarea vaselor ca preludiu – dar de ce să păstrăm bucătăria doar pentru preludiu? În cazul în care copiii sunt plecaţi de acasă, puteţi avea parte în bucătărie de un meniu sexual ce cuprinde patru feluri!

Fiţi creativi. Acea sucitoare netedă de lemn, dacă e folosită cu fineţe, poate oferi un masaj înviorător. Sita pentru zahărul praf poate fi folosită pentru a acoperi cu zahăr nu doar produsele de patiserie – poate crea o experienţă sexuală „dulce” pentru ambii parteneri. În mâinile unui partener creator paiele obişnuite folosite pentru a bea suc pot sluji pentru aplicarea unor

tratamente ispititoare. Suflarea delicată a aerului spre diferite părţi ale trupului iubitului tău îi poate provoca senzaţii minunate.

Uită-te în frigider/congelator. Vezi acele cuburi de gheaţă? Găseşte modalităţi creative de a le face să se topească. Şi acea bucată de glazură… Hmmm. Ce-ai putea face cu ea? O, uite – cremă de ciocolată şi, scumpule, poate chiar puţină frişcă.

De ce n-ai folosit această încăpere până acum?

Lumina

Ei bine, imaginează-ţi următoarea scenă. În cameră este întuneric beznă. Amândoi sunteţi sub pătură, goi puşcă, cu excepţia verighetelor. Dintr-odată, partenerul tău scoate un creion optic şi începe să-ţi exploreze corpul. Întunericul face ca trupul tău să pară aproape nou, iar lumina scoate la iveală zone plăcute pe care el sau ea nu le-a apreciat niciodată înainte – cel puţin nu în felul acesta!

Jocuri speciale

Femeilor, dacă aveţi o piesă de lenjerie intimă la care aţi decis să renunţaţi, n-o aruncaţi la gunoi. În schimb, şocaţi-vă soţul stând în faţa lui purtând doar acea lenjerie şi spunându-i: „Dacă poţi s-o dai jos de pe mine, sunt a ta”.

Rezistă-i puţin, dar nu prea mult. Ai putea chiar să balansezi nişte foarfece în faţa lui.

Ştiu, poate ţi se pare stupid faptul că soţului tău i-ar plăcea să taie lenjeria de pe tine, dar marea majoritate dintre ei vor considera acest gest unul excitant.

Aveţi încredere în mine.

Oglindă, oglinjoară…

În Buffalo, New York, există un hotel luxos, care a învăţat modul în care să păstreze romantismul viu în multe căsnicii. Una din camerele luxoase are un jacuzzi care este destul de mare pentru două persoane, dar nu faptul că este mare face ca acest jacuzzi să fie atât de special. Diferenţa o fac cele două oglinzi care se întind pe tot peretele, de ambele părţi.

Doamnelor, soţii voştri sunt stârniţi de ceea ce văd.

Nu mă refer la acele postere din interiorul revistelor. Eu cred că pornografia poate distruge o căsnicie. Nu trebuie să arăţi ca Pamela Anderson ca să fii atractivă pentru soţul tău. El doreşte să *te* vadă.

Iată trucul: faptul că te priveşte într-o oglindă îi va crea o senzaţie cu totul nouă. Uau, îi va plăcea!

Lasă-l să te dezbrace – în faţa unei oglinzi. Dacă doreşti ca lumina să fie slabă pentru a nu te simţi prea jenată, aşa să fie. Poţi folosi, în schimb, lumina lumânărilor. Dar permite-i soţului tău să captivat de trupul tău. Nu vrei ca el să se uite la *Playboy* sau să meargă în cluburi de striptease – şi, dacă este un soţ iubitor, nici el nu va dori să facă aceasta – dar lasă-l să se uite la tine.

Dacă vrei cu adevărat să fii aventuroasă, lasă-l să facă dragoste cu tine în faţa unei oglinzi. Lasă-l să-şi delecteze ochii. Atunci când faci acest lucru tu îi creezi o dorinţă şi mai mare pentru tine. Îi umpli inima şi, ca urmare, se va simţi neobişnuit de aproape de tine.

În cazul în care nu ai pe aproape o oglindă care să se poată muta, s-ar putea să fii nevoită să cauţi o cameră de hotel pentru a găsi una care este practică. Una aflată în partea cealaltă a camerei este mult prea departe (e ca şi cum te-ai uita prin capătul greşit al telescopului) şi vei strica în întregime efectul. Dacă tu sau soţul tău trebuie să vă uitaţi cu coada ochiului pentru a vedea ce se petrece, nu v-aţi atins scopul.

Gândiţi-vă să puneţi o cuvertură sau o pătură uşoară chiar lângă oglindă. Dacă puteţi găsi un loc unde se află două oglinzi pe doi pereţi diferiţi, puteţi creşte efectul. Pentru unii oameni a privi ceea ce fac va fi un lucru neobişnuit de stimulant; e ceva pe care cred că ar trebui să-l încerce fiecare cuplu cel puţin o dată.

Delectare de după-amiază

Am citit Biblia de la un capăt la celălalt, dar n-am găsit nici măcar o dată că trebuie să aştepţi până se face întuneric pentru a face dragoste. Atât de multe cupluri căsătorite – în special cele care au copii – cad în capcana

de a aştepta până când toate treburile din casă sunt terminate pentru a se putea gândi măcar să facă dragoste. Copiii trebuie să fie în pat, covoarele trebuie să fie aspirate, vasele de la cină trebuie să fie spălate şi puse la locul lor etc. Apoi, şi doar apoi, este luat în considerare sexul. Din păcate, în acel moment, probabil că unul sau ambii parteneri dorm deja.

Există vreun cuplu care nu s-a confruntat cu această dilemă? \a sculaţi dimineaţa gândindu-vă la sex şi poate chiar vă lansaţi într-un preludiu uşor. Poate că sunteţi grăbiţi – trebuie să ajungeţi la locul de muncă sau trebuie să pregătiţi copiii la timp pentru a prinde autobuzul – aşa că vă promiteţi unul altuia că mai târziu în acea seară pasiunea va zbura ca un avion de vânătoare. Toată dimineaţa vă gândiţi amândoi la timpul pe care îl veţi petrece împreună mai târziu; după-amiaza vă imaginaţi ce bine va fi totul. Pe la orele 6 seara vă simţiţi agitaţi. Cina încă nu este servită, iar Melody a rămas în urmă cu tema de casă. În sfârşit, la 7: 05, aţi pus în faţa familiei ceva ce seamănă a mâncare. Pe la ora 8: 05 toată lumea a mâncat şi vasele sunt pe jumătate spălate.

Între timp, Joshua şi-a început baia în cadă, a mers în căutarea jucăriei preferate şi a uitat că a dat drumul la apă până când sora lui mai mică a ţipat că de sub uşa de la baie curge un râu. Melody, fiica mai mare, are nevoie de mai mult ajutor la tema de la matematică. Şi amândoi sunteţi frânţi de oboseală.

Pe la orele 10: 30, ultimul copil e în cele din urmă în pat, iar dintr-odată sexul pare mai mult o obligaţie decât o plăcere. Cum se poate ca ceva care părea atât de minunat cu doar zece ore în urmă să semene acum mai mult a datorie?

Nu lăsaţi ca sexul să ajungă ultimul pe o listă lungă de lucruri care trebuie făcute.

Din punct de vedere fiziologic, trupul unui bărbat este cel mai pregătit să se implice în sex ca primul lucru făcut dimineaţa. Majoritatea întâlnirilor de afaceri au loc

în timpul orei de prânz. Şi multe cupluri care îşi fac curte au descoperit că, atunci când îşi stabilesc o întâlnire la cină, cina este ultimul lucru la care se gândesc. Aşadar, de ce doar cuplurile căsătorite par să amâne sexul până acesta ajunge ultimul lucru pe care îl fac într-o zi?

Ştiu, ştiu – sunteţi prea ocupaţi. Vom discuta mai mult despre asta într-un alt capitol. Dacă aveţi resursele necesare, angajaţi-vă o persoană care să stea cu copiii, rezervaţi o cameră la un hotel din apropiere şi bucuraţi-vă de potenţialul de a vă salva căsnicia pe care îl reprezintă sexul la hotel, chiar în mijlocul zilei. Veţi avea un pat curat şi nu va trebui să îl aranjaţi atunci când veţi pleca. S-ar putea să nu fie ieftin, dar divorţul este chiar mai costisitor pe termen lung.

Caută să fii imprevizibil

Una dintre cele mai mari plângeri pe care le aud de la soţii este că bărbaţii lor par să urmeze un tipar prestabilit: „Mă sărută de trei ori, petrece 90 de secunde sărutându-mi şi mângâindu-mi sfârcul drept, 30 de secunde cel stâng, îşi pune mâna între picioarele mele timp de trei minute apoi mă pătrunde”.

Atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, unul din secretele împlinirii sexuale este să cauţi să fii imprevizibil. O soţie pe care am consiliat-o era foarte supusă, dar destul de lipsită de imaginaţie. Ea era întotdeauna disponibilă, dar soţul ei dorea ca ea să fie mai mult decât disponibilă – dorea ca ea să fie agresivă, într-o seară, ea l-a surprins cu totul. El era peste ea, ocupat cu preludiul când, dintr-odată, ea a preluat controlul, l-a împins pe spate, a acţionat de parcă era grăbită, de parcă nu mai putea aştepta să fie penetrată. Apoi s-a urcat pe el şi a făcut-o cu entuziasm, de parcă *avea nevoie* de asta. În timp ce îmi descria ce s-a întâmplat, bărbatul respectiv mi-a părut unul dintre cei mai fericiţi bărbaţi pe care i-am văzut vreodată.

E important să-ţi faci partenera să se întrebe ce vei face în continuare. Desigur că nu poţi face acest lucru în fiecare săptămână, sau poate nici chiar în fiecare lună –

dar, din când în când, e vital să-ţi surprinzi cu adevărat partenera. Las-o să se întrebe ce urmează să faci. Dacă eşti unul dintre acei bărbaţi care întotdeauna încep „de sus”, ca apoi să treacă „mai jos”, fă-i o surpriză! începe petrecându-ţi cinci minute *mângâindu-i picioarele*, poate făcându-i un masaj cu o loţiune, poate chiar sărutându-le şi apoi îndreptă-te în sus. Sau poate că e mai bine ca ea să stea culcată pe abdomen, iar tu să descoperi câteva lucruri pe care să i le faci pe spate.

Dacă eşti o femeie care de obicei te îmbraci într-un stil conservator, de ce să nu-ţi cumperi o rochie pe care n-ai purta-o *niciodată* în public – dar pe care s-o pui pentru a-ţi întâmpina soţul atunci când vine acasă? Sau să te gândeşti să-l dezbraci în timp ce tu rămâi îmbrăcată!

Zgomot, zgomot, zgomot

Tăcerea nu înseamnă aur – cel puţin nu în dormitor. Soţilor, atunci când murmuraţi sau vă exprimaţi verbal aprobarea, soţia voastră se simte minunat. Toată lumea doreşte să fie bun în pat, dar s-ar putea ca soţia ta să nu ştie cât de bine te face să te simţi dacă tu nu îi comunici.

Soţiilor, vorbiţi de două sau trei ori mai mult. Multe femei nu înţeleg că pot provoca orgasmul unui bărbat doar rostind cuvintele potrivite. Aduceţi-vă aminte că entuziasmul sexual al soţiei este ceea ce îi excită cel mai mult pe bărbaţi. Cu cât sunteţi mai gălăgioase, cu atât ne place mai mult. Folosiţi cuvinte, gemete, şoapte, chiar mormăituri sau ţipete. Soţului tău îi va face plăcere.

Desigur, cel mai intim zgomot este să-ţi auzi propriul nume rostit în toiul pasiunii – poate că acesta este lucrul cel mai excitant din câte există. Rosteşte numele partenerului. În loc să-i spui: „Mă exciţi”, spune: „Mă exciţi, Robert. Nu-mi vine să cred cât de mult te doresc”. Sau bărbaţii ar putea spune: „O, Andreea, eşti atât de frumoasă. Îmi place atât de mult să te ating”.

Dacă vi se pare greu să foloseşti un limbaj erotic, încearcă următorul lucru: data următoare când faceţi dragoste legaţi-vă la ochi. Faptul că eliminaţi vizualul v-ar

putea ajuta să accentuaţi cuvintele. Descrieţi ceea ce faceţi sau doriţi să faceţi – comunicaţi doar prin cuvinte, aşa încât, în timp, „mângâierile verbale” să devină o parte firească a jocului dragostei.

Ştiu deja că unii dintre voi vă gândiţi: Dar, dr. Leman, copiii noştri dorm în camera alăturată!

Faptul că nu trebuie să vă îngrijoraţi cu privire la zgomot este unul din deliciile sexului într-o cameră de hotel. Dar chiar atunci când sunteţi acasă puteţi creşte calităţile izolării fonice a camerei pornind un ventilator zgomotos, aerul condiţionat sau punând o muzică delicată. De asemenea, aţi putea să vă izolaţi fonic dormitorul. Există opţiuni care nu sunt atât de scumpe cum aţi putea crede şi, dacă aceasta vă face să vă simţiţi mai puţin inhibaţi în dormitor, va fi o investiţie care-şi merită banii.

Între timp, dacă şoptiţi un lucru foarte erotic chiar la urechea soţului vostru, nu există nicio şansă ca odraslele voastre să-l audă – sau ca soţul vostru să-l uite vreodată!

Lasă-mă fără suflare

Doriţi să-i oferiţi partenerei voastre un tratament special? Data următoare când îi sărutaţi sânii, daţi-vă în spate suficient ca să puteţi sufla pe ei. Dacă sunteţi aproape, respiraţia voastră se va simţi fierbinte. Acum daţi-vă înapoi câţiva centimetri şi suflaţi uşor – asta va face ca suflul vostru să se simtă rece. Este o senzaţie minunată.

Femeilor, puteţi face acest lucru cu penisul soţului în timp ce îi faceţi sex oral. Dar, bărbaţilor, trebuie să fiţi atenţi – a sufla aer în vaginul soţiei în timpul sarcinii este periculos!

JOCURI SEXUALE

În această secţiune doresc să priviţi la o latură mai amuzantă a sexului. Cu toate că eu cred că sexul este un act foarte important şi spiritual, haideţi s-o spunem – sexul poate însemna şi mult amuzament! Iată câteva idei care să unească râsul cu sexul.

Concentrarea

Dacă sunteţi dispuşi să încercaţi o formă mai

amuzantă de sex, încercaţi-o pe aceasta: un partener alege o provocare în timp ce amândoi sunteţi în pat. Un exemplu ar putea fi: „Sunt convins că pot spune mai multe state ale căror nume încep cu *M* ca tine”.

La prima privire, acest joc pare simplu şi plictisitor, dar am omis câteva detalii. În primul rând, niciunul dintre voi nu poartă niciun articol de îmbrăcăminte. În al doilea rând, partenerul care pune întrebarea este liber să facă *tot* ce vrea cu trupul celuilalt pentru a-i „distrage atenţia”. Sunt permise atingerea cu limba, sărutul, suflarea aerului cald, sau alte distracţii creative.

Fotbal de masă cu dezbrăcare

Probabil că unii băieţi preadolescenţi ar fi ofensaţi şi jigniţi dacă ar şti cât de mult s-au bucurat părinţii lui de cadoul lui de Crăciun. Într-o seară, o soţie a decis să-l provoace la un joc pe soţul ei care se uita la televizor. El nu a fost deloc interesat până când ea a spus: „Dar dacă cel ce primeşte un gol trebuie să-şi dea jos un articol de îmbrăcăminte la fiecare gol primit?”

Soţul ei a devenit interesat de joc în mai puţin de trei secunde. Soţia a fost surprinsă – soţul ei o mai văzuse dezbrăcată de cine ştie câte ori, dar încă i se părea excitant să o vadă cum îşi dă jos rând pe rând fiecare articol de îmbrăcăminte.

Poate că nu ai o masă de fotbal. Ce-ar fi să foloseşti un puzzle pentru copii, un joc simplu, sau demodatul pachet de cărţi de joc (adică să joci poker pe dezbrăcate)? Nu-ţi place ideea de a juca poker pe dezbrăcate? Ei bine, atunci ce-ar fi să joci Păcălici pe dezbrăcate?

Mâncare şi sex

„Aşadar”, îl întreb pe tânărul bărbat, bucurându-mă să-l văd agitat. „La ce restaurant îmi duci fiica?”

„La Joe’s Oyster Bar”, îmi răspunde el.

„E un restaurant în care se servesc fructe de mare, nu-i aşa?” îl întreb eu. Dintr-odată, temperatura camerei creşte cu zece grade. Restaurantul Joe este celebru – evident – pentru stridiile lui. Şi stridiile sunt cunoscute ca

afrodiziace – tocmai genul de cină care are rolul de a scădea inhibiţiile naturale ale unei femei tinere.

„Da, aşa e”, spune el în timp ce un râuleţ de sudoare îi coborî de pe frunte pe nas.

„E destul de aglomerat acolo vineri seara, nu ţi se pare?”

„Mi-am făcut rezervare, domnule”.

„Rezervare? Aşadar, ai planificat asta dinainte, nu-i aşa?”

„Cam aşa. Credeam că fiica dumneavoastră…”

„Ştii ceva, la Bob’s Burger Bar e mai ieftin. Fiicei mele îi place un sandviş bun”.

„D-da, domnule, m-am gândit şi eu că poate ar trebui să avem o seară mai obişnuită. Voi anula rezervarea”.

„Ei bine, uite aici – tocmai am un telefon prin preajmă…”

Atât eu, cât şi acest tânăr, ştiam despre ce vorbeam. Probabil că cineva a încercat să atribuie stridiilor, bomboanelor verzi

M&M’s, căpşunilor cu frişcă şi aşa mai departe puterile unui afrodiziac. Deşi confirmările ştiinţifice ale acestei presupuneri lipsesc, sexul este în aceeaşi măsură o chestiune mentală, cât şi fizică. Aşadar, dacă tu crezi că o anumită hrană este sexy şi că te excită, ea *devine* un afrodiziac pentru tine.

A uni mâncarea cu sexul este un mod popular de a te bucura de două distracţii preferate. Aşa cum au scris două femei coautoare ale unei cărţi: „Mai multe femei ne-au spus că a împărţi ciocolata cu partenerii lor este ceva deosebit de erotic: ciocolata în timpul unei băi fierbinţi, ciocolată cu şampanie, ciocolată în pat. Dacă crezi că partenerul tău preferă această plăcere, păstrează la îndemână o cutie cu o ciocolată deosebită.”[23]

Cu toate că e ceva neştiinţific să numeşti ciocolata un afrodiziac, este adevărat că ciocolata creşte nivelul de serotonină din creier, lucru care, cu toate că nu-ţi creşte în

23 Sanna şi Miller, How to Romance, pag. 86.

mod direct libidoul, are tendinţa de a genera sentimente de fericire şi afecţiune.

Dacă doreşti să testezi această afirmaţie, ai putea să faci o vizită la centrul Spa de la Hotelul Hershey din Hershey, Pennsylvania. De fapt, ei au o reţetă de îmbăiere în ciocolată pe care o oferă invitaţilor lor. Poţi comanda o „baie cu cacao" direct de la Centrul Spa al Hotelului Hershey[24] sau îţi poţi crea versiunea proprie adăugând trei linguri mari de pudră de cacao, o lingură de lapte praf, multă apă fierbinte, o baie de care să nu-ţi pară rău să o murdăreşti puţin şi două trupuri goale. Unora le place să adauge frişcă la „ciocolata lor caldă" – unde vreţi *să aplicaţi* frişca depinde de preferinţele voastre.

De asemenea, poţi folosi hrana pentru a produce o anumită dispoziţie prin a face o invitaţie. Nu există niciun bărbat pe această planetă care să nu ştie la ce s-a gândit soţia lui dacă el îşi deschide servieta şi găseşte o pungă de bomboane verzi M&M's cu o notă care spune: „Mănâncă multe din astea şi vino acasă imediat după ce termini lucrul". Majoritatea femeilor vor pricepe aluzia destul de repede dacă soţii lor vor intra în dormitor cu câteva căpşuni cu frişcă.

Desigur, nu doar *ceea ce* mănânci îţi poate crea o anumită dispoziţie, ci şi *modul în care* mănânci. Lumina slabă poate duce la o experienţă minunată de seducere. În cazul în care copiii sunt plecaţi sau dacă mâncaţi într-o cameră de hotel, redu intensitatea luminii şi mâncaţi dezbrăcaţi! O soţie i-a oferit un tratament deosebit soţului ei sunându-l pe mobil chiar în momentul în care ştia că el se află în perioada cea mai neplăcută a navetei.

„Scumpule, am nişte veşti proaste", a spus ea.

„Ce anume?"

„Am avut o zi ocupată, aşa că nu avem nicio farfurie curată în casă. Aceasta ne oferă două posibilităţi".

„Care sunt ele?"

---

24 Spa la Hotelul Hershey, 1-717-520-5888 sau www.spaathotelhershey.com.

„Ei bine, am putea să mâncăm în oraş; sau ai putea să te grăbeşti acasă şi să-mi foloseşti abdomenul gol pe rol de farfurie”.

Daţi-mi voie să vă spun că acel tip a ajuns acasă într-un timp record!

Fie că sunteţi îmbrăcaţi, fie că nu, a vă hrăni unul pe altul este o experienţă foarte senzuală, de parcă amândoi aţi mânca dintr-o singură farfurie. Este ceva foarte intim în a împărţi aceeaşi farfurie. Trebuie să staţi foarte aproape şi procesul de a duce mâncarea în gura partenerului este un act intim intens, care poate declanşa tot felul de pasiuni delicioase şi chiar animalice.

Un tip cu care am lucrat mi-a vorbit despre perioada în care îşi ducea soţia la un restaurant din San Francisco, care căuta să-şi satisfacă clienţii doritori de a avea parte de cine tihnite. Nu era nicio grabă, mesele erau izolate, iar atmosfera era mai mult decât romantică. Îmi amintesc că îmi povestea cum îşi hrănea soţia ducându-i hrana foarte delicat la gură, când ea l-a şocat, spunându-i: „Data viitoare să-ţi bagi degetul în gura mea”.

„Şi?” am întrebat eu.

„Kevin, n-ai idee cât de excitant a fost”.

Este ceva senzual în a mânca.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Cu toate că eu sunt un mare fan al diversităţii, e cu siguranţă adevărat că unele cupluri pot duce lucrurile prea departe. Biblia este uimitor de tolerantă în ceea ce permite şi chiar încurajează un cuplu căsătorit să facă în pat – dar tehnologia modernă ne-a oferit unele opţiuni faţă de care multe cupluri sunt pe bună dreptate precaute. Iată câteva dintre cele mai frecvente întrebări ridicate în această privinţă.

Ce părere aveţi despre folosirea „jucăriilor sexuale”, inclusiv a vibratoarelor?

Nu este niciun text în Biblie care să interzică folosirea unor astfel de obiecte de către un cuplu, cu condiţia ca nimic să nu fie degradant sau nedorit de unul

dintre parteneri. Ca o modalitate de a crea varietate în căsnicie, folosirea ocazională a jucăriilor poate fi o idee bună. Totuşi, în general, majoritatea femeilor vor considera că orgasmele provocate de acestea sunt mai puţin împlinitoare din punct de vedere emoţional decât cele care rezultă din contactul celor două corpuri. Vorbind din perspectiva unui psiholog, cred că astfel de ajutoare sunt amuzante din când în când, dar nu reprezintă genul de lucruri care zidesc o intimitate trainică.

Ce părere aveţi despre sexul anal?

Sunt surprins de frecvenţa cu care se ridică această întrebare. Nu ştiu de unde le-a venit bărbaţilor această idee, dar, din ce în ce mai mult, chiar în rândul cuplurilor creştine, ea a devenit o problemă, în general soţul dorind şi cerându-l, iar soţia manifestând o împotrivire puternică.

Cred că parte a fascinaţiei constă în faptul că unor bărbaţi sexul anal li se pare „indecent” şi ei cred că aceasta le-ar putea condimenta căsnicia. Totuşi, Dumnezeu a conceput vaginul pentru a primi penisul; vaginul a fost proiectat pentru a se implica în relaţia sexuală. Anusul, ca s-o spunem foarte direct, nu a fost proiectat în acest sens. Sexul anal este dureros. Da, este adevărat că unele femei îşi lărgesc gradat această zonă pentru a se adapta la penis, dar există alte aspecte, de natură igienică şi de altă natură, care pun sub semnul întrebării această practică. Zona rectală a unei femei se poate rupe uşor, ducând la boli dureroase şi stânjenitoare – cum va explica această situaţie doctorului? Iar când adăugăm şi problema hemoroizilor (cu care 70 de procente dintre oameni vor avea de-a face la un anumit moment în viaţă) şi alte probleme similare, ajungi la concluzia este mai bine să renunţi la această practică. Am spus toate acestea prea frumos? Dacă da, îmi cer iertare. Sexul anal este pervers şi cred că este greşit!

Acesta este un domeniu în care le spun bărbaţilor că trebuie să renunţe la această aşteptare sau fantezie. E rezonabil şi de înţeles ca o soţie să spună: „Doresc să

experimentez lucruri noi şi să păstrăm diversitatea în modul în care facem dragoste, dar acesta este un lucru pe care pur şi simplu nu doresc să-l fac”.

Ce părere aveţi despre obiceiul unor cupluri de a se uita împreună la filme erotice?

Unul din lucrurile pe care le ştim în prezent despre dependenţe – şi am învăţat o mulţime de lucruri despre ele – este că una dintre cele mai puternice dependenţe cunoscute este dependenţa de pornografie. Marea majoritate a persoanelor care închiriază materiale pornografice sunt bărbaţi, dar, în cele din urmă, multe cupluri decid să închirieze materiale video picante doar pentru a-şi „condimenta viaţa sexuală”.

Eu cred că este o acţiune foarte periculoasă. În primul rând, de ce un soţ nu poate fi mulţumit cu tine? De ce ar dori un soţ să se uite la o altă femeie dezbrăcată? Eu sunt un bărbat cu un libido ridicat, dar nu am nevoie de nimic altceva în afară de Sande pentru a mă excita. De fapt, mă pot excita sexual privindu-mi soţia de peste 55 de ani cum umple spălătorul de vase!

În al doilea rând, vorbind ca psiholog, faptul că vă uitaţi împreună la pornografie poate fi o pantă înşelătoare. Dacă eşti căsătorită cu un bărbat care are mentalitatea „orice este acceptabil, inclusiv toate gunoaiele, dacă ne stârnesc”, în cele din urmă vă veţi implica în practici foarte discutabile. De ce? Pentru că pornografia creează de obicei dependenţă bărbaţilor. Poate că vouă, femeilor, nu vă va crea dependenţă, dar eu nu mă îngrijorez în primul rând de voi. Mai multe soţii mi-au mărturisit că vizionarea de materiale pornografice le creează dispoziţia pentru sex, dar, le întreb eu, în general şi pe *termen lung*, vă face bine căsniciei voastre sau vă face rău? Iată un indiciu: vizionarea de pornografie nu-ţi va face soţul să se comporte mai bine cu tine, nici nu-l va încuraja să petreacă mai mult timp împreună cu copiii sau să fie mai util pe lângă casă… adică exact lucrurile care le determină pe majoritatea soţiilor să-şi dorească mai mult soţii.

Una din micile mele teorii cu privire la creşterea copiilor este că nu ar trebui să-ţi dezvolţi obiceiuri pe care nu doreşti să le continui în toată perioada în care copilul tău este la facultate. Acesta este un obicei care va deveni tot mai solicitant şi probabil tot mai nebunesc.

Mai adaugă la această experienţă firească în care soţia va începe să se compare cu femeile din filme sau cu cele de pe paginile revistelor. Este firesc să facă aşa. În această situaţie, cât de iubită şi de preţuită se va simţi o femeie? Se va simţi adorată, sau se va întreba în secret: *Când şi-a închis ochii oare nu cumva a avut fantezii cu una din aceste femei*?

Un alt lucru care mă îngrijorează legat de pornografie este industria pe care o susţii cumpărând astfel de materiale. Gândeşte-te la aceasta: Focus on the Family nu distribuie astfel de materiale! Tu de fapt susţii oameni care, în general, sunt ostili religiei, credinţei şi familiei. Ei fac bani din exploatarea tinerelor femei şi momesc mulţi bărbaţi în dependenţe pe toată viaţa. Realitatea este că aceşti actori comit adulter! în opinia mea, nu sunt genul de oameni cărora să le dau banii mei.

Majoritatea cuplurilor care cad în această cursă simt în cele din urmă ceea ce eu numesc fenomenul „Ah!” – acea agitaţie interioară că ceva nu este bine. E recomandat să acorzi o mare atenţie acestei nelinişti, deoarece, de obicei, e conştiinţa noastră care încearcă să ne protejeze.

PREA MULT E PREA MULT

Sexualitatea în cadrul cuplului căsătorit asigură o temelie puternică pentru o intimitate sexuală maximă. Deoarece amândoi sunteţi dedicaţi unul altuia până la moarte, nu sunteţi niciodată supuşi la test. Nu trebuie să vă fie teamă dacă o „idee grozavă” pentru amuzament sexual se transformă într-un eşec evident. Nu trebuie să vă îngrijoraţi de faptul că unul sau celălalt vă va părăsi dacă, în timpul unui anumite perioade, intensitatea sexuală va scădea puţin.

De asemenea, nu trebuie să vă cereţi iertare dacă pur şi simplu doriţi mai des vechea poziţie bărbatul deasupra. E irealist să te aştepţi ca fiecare experienţă sexuală să ducă la orgasme şocante care să vă trimită pe lună. Intimitatea sexuală se dezvoltă în timpul perioadelor jucăuşe de dragoste, a perioadelor de dragoste lungi, lente şi senzuale, prin dragoste entuziasmată şi aventuroasă, şi prin dragoste rapidă şi plină de pasiune.

Vă rog să nu consideraţi că trebuie să aveţi parte de diversitate *de fiecare dată* când săriţi în pat. Există un motiv pentru care aveţi poziţii preferate – faptul că vă plac! Bucuraţi-vă de sexul de rutină, de sexul fascinant, de sexul rapid, de sexul lent şi de sexul neaşteptat. Acceptaţi şi apreciaţi toate aceste forme de sex şi permiteţi-le să producă între tine şi partenerul tău intimitatea pe care Dumnezeu a plănuit s-o producă.

11

Cum să /temmti *ia inhibiţii*

9 9

Prima mea ţigară a fost o Viceroy, fumată pe ghidonul bicicletei lui Eddie Schutts, atunci când eram de doar şapte ani. La acea vreme aveam doar 1, 22 cm înălţime, dar mă simţeam mai înalt ca Wilt Chamberlain [jucător de baschet înalt de 2, 16 m – nota trad.] cu acea ţigaretă albă care îmi atârna de buze.

Acel eveniment unic a reprezentat începutul unui obicei care a ţinut 14 ani şi care a luat avânt pe când aveam 12 ani. În timpul verilor, şoferii aruncau chiştoace de ţigări pe geamurile maşinilor, crezând că au extras toată viaţa din ele. Cât de mult se înşelau. Eu şi prietenii mei alergam şi le ridicam de jos, furând câteva pufăituri rapide până când nu mai rămânea nicio fărâmă de tutun.

De asemenea, „reciclam” ţigările Lucky Strikes ale tatălui meu. Sarcina mea acasă era să curăţ scrumiera, lucru pe care îl făceam cu bucurie, vârându-mi în buzunar resturile cele mai mari pentru folosirea lor ulterioară. Acele ţigări Lucky Strikes îmi asigurau cele mai puternice

inhalări – îmi mergeau direct la plămâni.

Cineva m-a întrebat recent când am renunţat la fumat şi de ce. Oare pentru că am citit raportul şi avertizarea procurorului general?

Nu! Sunt atât de bătrân încât pe atunci nu făceau avertizări.

Am fost preocupat de distrugerea plămânilor?

Da’ de unde.

Era costisitor?

Glumiţi? în zilele mele un pachet de ţigări costa doar 20 de cenţi. Asta era înainte ca guvernul să descopere că taxele pe ţigări pot deveni o adevărată maşină de bani.

Pentru că le detestam gustul?

Din contră! Chiar şi azi, la trei decenii după ce am renunţat la fumat, încă îmi pot aminti gustul unei ţigări bune după o masă.

Aşadar, ce m-a făcut să renunţ?

M-am îndrăgostit de o femeie frumoasă pe nume Sande. Din primele noastre discuţii am aflat că Sande mergea la biserică.

O, m-am gândit eu, fumatul ar putea fi o problemă.

Posibilitatea s-a transformat în certitudine atunci când Sande m-a „mirosit” la începutul unei întâlniri. „Hei”, a spus ea. „Ai fumat”.

A fost o provocare glumeaţă, dar eram înnebunit de această fată şi nu doream să-mi scad şansele. Aşa că, prieteni, aceea a fost ultima ţigară pe care am fumat-o vreodată. Nu mă înţelegeţi greşit: îmi iubeam ţigările, dar o iubeam chiar mai mult pe Sande.

Dependenţa de nicotină a fost reală – din punct de vedere fiziologic şi psihologic. Dar de dragul relaţiei mele cu Sande am fost dispus să renunţ la micii mei prieteni albi. Nu aveam de gând să permit trecutului sau unui obicei să-mi fure viitorul.

Acesta este secretul aici: eşti gata să permiţi trecutului sau unui obicei să-ţi fure viitorul?

Am discutat deja despre trecutul tău sexual, dar în

acest capitol ne vom uita La modul în care poţi elimina acele lucruri care te opresc să te bucuri de sex. Dacă sexul este atât de important pentru căsnicie cum cred eu că este, e vital să înveţi cum să fii mai puţin stânjenit în pat. Nu eşti sclavul tiparelor de gândire care fură libertatea sexuală; te poţi elibera.

Iată cum.

INHIBIŢIILE PRELUATE DE LA PĂRINŢI

Una din sarcinile mele principale atunci când consiliez cuplurile proaspăt căsătorite este să-i fac să pună capăt dominaţiei din partea mamei sau a tatălui. Înainte de a te alipi trebuie să părăseşti şi femeilor în special le este greu să facă acest lucru. Uneori cuplul va aduce vorba de o inhibiţie sexuală a soţiei şi, atunci când explorăm de ce constituie aceasta o problemă, ea spune: „Dar ce-ar fi dacă mama sau tata ar şti că eu fac asta? Ar fi dezgustaţi!”

De unde ştii? Atunci când Sande l-a născut pe cel mai mic copil al nostru, pe când ea avea 47 de ani, iar eu 49, primul gând al copiilor noştri mai mari a fost: *Uau. Asta înseamnă că voi încă o mai faceţi*? Ei ştiau că noi am făcut cu siguranţă sex de cel puţin cinci ori (deoarece avem cinci copii) şi apoi şi-au imaginat că poate au mai fost vreo cinci ocazii când am hotărât să ne celebrăm vreo aniversare, cu un total de zece. Dacă ar fi ştiut că această cifră este pe aproape de recordul nostru săptămânal!

Cu toate că nu este potrivit pentru voi să discutaţi activităţile sexuale specifice cu părinţii voştri, nu puteţi şti cu adevărat dacă ei ar fi ofensaţi. Luaţi-o de la om cu experienţă: s-ar putea ca părinţii tăi să se fi *perfecţionat* în acea practică despre care tu crezi că i-ar ofensa doar dacă ar fi menţionată.

În al doilea rând, chiar dacă ştii că i-ar deranja, *ce contează*?! E timpul să pui capăt dominaţiei lor. Doar pentru că părinţii tău s-au mulţumit cu mai puţin, de ce ar trebui s-o faci şi tu? E timpul să renunţi la inhibiţii!

Poate că unii cititori au crescut în medii care erau hipervictoriene. Ei au receptat devreme în viaţă mesajul că

sexul este rău, murdar, îngrozitor şi dezgustător. Şi ştiţi ceva? Sexul *poate* fi exact aşa, în special în afara căsniciei. Dar el nu a fost conceput să fie aşa. În cadrul legăturilor protectoare ale căsniciei, sexul este un dar minunat şi extraordinar. Din nefericire, această informaţie n-o ajută întotdeauna pe o femeie care a fost învăţată din copilărie că sexul este ceva ce trebuie evitat.

Notă pentru fiecare părinte: ce comunicaţi fiilor şi fiicelor voastre despre sex? Sper că nu le comunicaţi faptul că sexul este rău, deoarece, foarte sincer, va veni ziua când copiii voştri vor descoperi altceva. Vă veţi pune într-o situaţie foarte neplăcută, deoarece, din acea zi, copiii voştri vor crede: *Mama şi tata habar n-aul*

Când discut cu un cuplu în care femeia provine dintr-un context hiper-victorian, încep să mă adresez soţului. El trebuie să vadă lucrurile prin ochii soţiei şi să înţeleagă cât de înfricoşată este ea de sex. Această parte nu e opţională: el *trebuie* să devină un iubit extrem de tandru şi răbdător. El trebuie să înveţe să accepte micile ofrande pe care soţia lui e în stare să i le ofere şi să se concentreze cu recunoştinţă mai degrabă pe ceea *ce face* ea decât să fie obsedat de ceea ce *nu face*.

Apoi mă adresez soţiei. În cazul în care consider că poate face faţă, voi spune ceva şocant şi direct, de care să-şi poată aminti: „Maryanne, după cum văd eu lucrurile, ai două opţiuni: fie vei avea *tu o* relaţie de dragoste cu soţul tău, fie o altă persoană va avea o astfel de relaţie cu el”.

Uneori o astfel de afirmaţie o va supăra pe tânăra femeie. „Cum puteţi spune asta? Dacă aşa stau lucrurile, nici nu doresc să mai fiu căsătorită cu el!”

Vedeţi modul îngust în care îşi înţelege căsnicia? Desigur că eu aş stărui pe lângă soţul ei să nu aibă o aventură extraconjugală, dar ea îi refuză continuu intimitatea sexuală şi apoi se aşteaptă ca el să-i fie credincios. Majoritatea bărbaţilor dedicaţi credinţei şi integrităţii vor face faţă provocării – dar mulţi dintre ei, din păcate, nu-i vor face faţă. De ce să rişti?

Apoi discutăm împreună despre o serie de paşi mărunţi pe care trebuie să-i facă o femeie pentru a începe să renunţe la inhibiţii. De obicei le dau ca temă să citească Cântarea Cântărilor. Dumnezeu este prosex, iar Biblia este o carte foarte descriptivă.

Apoi îi cer ei ca, în mod conştient şi cu îndrăzneală, să facă anumite lucruri care ar putea s-o facă să fie stânjenită. Cumpără-ţi o lenjerie sexy – şi poart-o! Ia dragoste în timp ce lumina îţi scoate în evidenţă trupul. Alege poziţia femeia deasupra. Iniţiază sexul.

Printr-o serie de alegeri mărunte, în mod treptat o femeie poate renunţa la ideile care i-au fost imprimate. Atunci când vede modul în care reacţionează soţul ei, ea învaţă că acceptarea sexualităţii este mult mai împlinitoare decât refuzul ei – dar gândirea ei nu se va schimba până când ea nu va începe *să facă* lucrurile în mod diferit.

Din fericire, am văzut zeci de femei care au realizat progrese mari. Niciodată nu se întâmplă peste noapte, dar, dacă o femeie este consecventă în a face astfel de alegeri mărunte, în cele din urmă va învăţa că o viaţă sexuală bună este importantă pentru soţul ei şi foarte amuzantă pentru amândoi!

După cum mi-a spus o soţie cu un zâmbet şmecher: „Cine ar fi bănuit?” Ei nu-i venea să creadă progresul pe care ea şi soţul ei îl realizau acum, după zece ani de căsnicie – dar acum se bucură de fiecare minut de căsnicie.

INHIBIŢIILE RELIGIOASE

Dacă aţi putea şti voi, tinerilor, cât de departe a ajuns societatea noastră! Când eu eram copil, nicio femeie decentă, temătoare de Dumnezeu, n-ar fi rostit cuvântul *gravidă* în public. Dacă erai profesoară, erai concediată de îndată ce ţi se vedea sarcina – chiar dacă erai căsătorită! Te-ai uitat vreodată la noua ecranizare a filmului *I Love Lucy*? Ai observat paturile de o singură persoană?

Aceasta este societatea noastră şi acestea sunt rădăcinile noastre; aşa au stat lucrurile atunci. Comitetele

religioase au încercat să cenzureze filmele de la Hollywood. Chiar dacă n-ai crescut într-o astfel de societate, *mama ta şi tatăl tău au crescut*, şi ei au contribuit la transmiterea acestor inhibiţii.

Loretta Lynn, bine-cunoscuta cântăreaţă de muzică country, care acum are peste 60 de ani, mărturiseşte că: „Atunci când m-am căsătorit, nici nu ştiam ce înseamnă cuvântul *gravidă*. Eram gravidă de cinci luni când am mers la doctor şi el mi-a spus: «Vei avea un copil.» Eu i-am răspuns: «Nu se poate.» El m-a întrebat: «Nu eşti căsătorită?» Ba da. M-a întrebat: «Nu ai relaţii sexuale cu soţul tău?» Ba da. «Vei avea un copilaş, Loretta. Crede-mă.» Şi am avut.”[25]

Cultura noastră a făcut un drum lung, lung, în ultimele două generaţii în ce priveşte deschiderea faţă de sex – mai mult decât ar fi visat bunicii noştri. Acest lucru are unele efecte pozitive, cât şi unele negative.

În timp ce unele biserici şi sinagogi au depus mari eforturi pentru a face faţă acestor noi deschideri sexuale, multe dintre ele au rămas în anii ’50. Pune-ţi numai întrebarea: îţi aminteşti ultima dată când pastorul sau rabinul a anunţat o serie de mesaje de opt săptămâni din cartea Cântarea Cântărilor, sau măcar *o singură predică* despre sex? Eu vorbesc regulat în unele dintre cele mai mari biserici din ţară şi aproape niciodată nu am auzit despre o discuţie deschisă despre sex care să aibă loc pe proprietatea bisericii. Pur şi simplu aşa ceva nu are loc. Chiar în primele zile ale secolului XXI, biserica şi sexul nu sunt văzute ca două lucruri compatibile.

Ce e amuzant este că, atunci când aduc subiectul în discuţie în biserică, dând astfel voie oamenilor să discute despre sex şi să pună întrebări în legătură cu el, nu-i mai poţi opri. Nu mai vor să meargă acasă. Sunt aceeaşi oameni care îşi mustră aspru pastorul pentru că a depăşit cu trei minute ora amiezii!

---

25 Loretta Lynn, intervievată de Andy Ward, "What I've Learned," Esquire, ianuarie 2002, pag. 62.

Am avut mai multe cazuri de femei care încercau să folosească religia ca scuză pentru a evita să se facă disponibile sexual soţilor lor. „Nu voi accepta nimic ciudat”, mi-a spus o femeie.

„Cum ar fi?” am întrebat-o.

„Cum ar fi ca eu să fiu deasupra. Pur şi simplu nu e firesc”.

Da, unii oameni au o concepţie îngustă despre sex. Ei cred că sexul este *doar* pentru procreare. Majoritatea oamenilor care citesc această carte probabil că nu au adoptat acest punct de vedere – dacă ai fi făcut-o, te-ai fi oprit de mult să o mai citeşti! Dar s-ar putea să te situezi aproape de aceste poziţii religioase.

Pastorul Stephen Schwambach oferă un sfat pastoral minunat acelora dintre voi care vă îngrijoraţi că exprimarea voastră sexuală în cadrul căsniciei v-ar putea ofensa pastorul. El sugerează că „probabil nu aveţi nicio informaţie reală cu privire la lucrurile cu care e de acord sau nu pastorul vostru. S-ar putea să fiţi uimiţi să aflaţi măsura largă de libertate sexuală pe care crede el că o permite de fapt Biblia soţului şi soţiei”. 26

Ce vă aşteptaţi să facă pastorul vostru? Să vină în faţa bisericii şi să citească o listă de practici acceptabile? „Sărutul franţuzesc profund? O idee minunată. Sexul oral – şi el este în regulă. A face sex cu luminile aprinse? Absolut, da. În cele din urmă, Dumnezeu a creat lumina şi a creat şi sexul – de ce să nu uneşti acestea două? Frişcă şi căpşuni? Ei bine, atâta vreme cât nu vă aflaţi pe terenul de tenis de la Wimbledon, desigur, de ce nu?”

V-aţi făcut o idee. Aceasta nu se va întâmpla niciodată.

În creştinism, experienţa sexuală dintre un soţ şi o soţie este practic nelimitată în ce priveşte creativitatea şi plăcerea. În iudaism, fiecare soţie căsătorită avea trei drepturi fundamentale: hrană, îmbrăcăminte şi exprimare sexuală (numită *onah*). Dumnezeu ne spune în multe locuri să nu implicăm o a treia persoană – dar două persoane

căsătorite, adulte, au practic opţiuni nelimitate, cu condiţia ca niciunul dintre ei să nu fie rănit sau înjosit şi amândoi să acţioneze cu sensibilitate şi dragoste.

Desigur, s-ar putea să auzi păreri diferite. Un număr de aşa-numiţi lideri creştini s-au desemnat ca poliţişti ai moralităţii sexuale pentru biserica creştină. Sunt de acord cu ei dacă rămân lângă Scriptură, care interzice categoric prostituţia, orice formă de sex în afara căsniciei, homosexualitatea şi alte practici asemănătoare. Dar, în cadrul căsniciei, atâta vreme cât nu se face niciun rău vreunui partener, nu prea există interdicţii biblice.

INHIBIŢII GENERATE DE PRIETENE

Unele femei sunt inhibate de gândul ce vor spune prietenele lor. „Ideile grupului" pot avea o importanţă destul de mare în rândul genului feminin. „O, Amy, nu-mi vine *să cred* că Bob a îndrăznit măcar să-ţi *ceară* să faci aşa ceva! George al meu n-ar fi niciodată atât de pervers! Biata de tine, lasă-mă să-ţi comand o cafea cu lapte".

Înainte de toate, categoric n-ai voie să discuţi despre activitatea ta sexuală cu nimeni altcineva decât cu un consilier profesionist. Vrei să-ţi faci rău relaţiei? Acest gest ar putea fi cel mai mare inhibitor pentru un bărbat. Bărbaţii consideră un act de infidelitate dacă discuţi despre chestiuni sexuale cu alţii – în special cu vreo rudenie de-a lui.

În al doilea rând, femeilor care par speriate de aprobarea sau dezaprobarea prietenelor lor, iată sfaturile lui Schwambach:

Să presupunem că prietenele tale au compus o listă lungă de favoruri sexuale pe care n-ar fi niciodată dispuse să le ofere soţilor lor. Este ceva de care să fie mândre sau este o ruşine revoltătoare, egoistă şi mioapă?

Ca urmare a simţului lor denaturat al „demnităţii" feminine, probabil că ele sunt căsătorite cu bărbaţi mânioşi, neîmpliniţi. Dar dragostea ta profundă pentru soţul tău nu ţi-ar permite să-l laşi să sufere aşa cum o fac soţii lor.

Dacă e nevoie să ai astfel de gânduri, mergi mai departe şi trage concluzia potrivită: „Da, prietenele mele m-ar judeca aspru dacă ar şti ce sunt dispusă să fac pentru soţul meu. Dar probabil că soţii lor ar da orice ca soţiile lor să fie dispuse să-i trateze la fel de bine cum îmi tratez eu soţul”. 27

Dacă eşti cu adevărat neliniştită de reacţia pe care ar avea-o oamenii la aflarea a ceea ce faceţi voi în dormitor, *nu spune nimănui*! Nu trebuie să ştie nimeni! Nu permite altora din afara dormitorului tău să fure sau să scadă plăcerea şi intimitatea care se construieşte în dormitor. Scoate-i afară din patul tău, iar atunci când îţi iubeşti cu entuziasm partenerul, alungă-i din mintea ta. Concentrează-te doar pe a-i oferi partenerului tău cea mai mare plăcere posibilă.

INHIBIŢII PERSONALE

Un alt inhibitor uriaş al plăcerii sexuale este jena.

Poate că soţul tău doreşte ca tu să te dezbraci provocator în faţa lui sau poate că soţia ta doreşte ca tu să-i citeşti poezie sau să-i cânţi. O parte din tine doreşte să-i ofere această trataţie – dar eşti îngrozit la gândul acesta şi pur şi simplu nu reuşeşti să-l faci.

Sau, cel puţin, *crezi* că nu poţi să-l faci. Adevărul este că, atunci când te înfrânezi de la un lucru împotriva căruia nu există un argument moral sau care nu este ofensator sau înjositor, tu-l furi pe partenerul tău. Atunci când partenerul tău s-a căsătorit cu tine, el (sau ea) a avut aşteptarea legitimă ca voi doi să vă bucuraţi pe deplin de intimitate şi plăcere sexuală. Una e să se simţi jenat, dar e ceva cu totul diferit să permiţi ca jena ta să continue să-ţi priveze partenerul de amuzamentul, spontaneitatea şi plăcerea sexuală.

Schwambach continuă: „Când te gândeşti la asta – gândeşte-te foarte bine... s-ar putea să decizi că există ceva mult mai jenant decât acţiunile pe care le-ai refuzat până acum. Mai exact, va trebui să explici de ce ai ales să-ţi privezi iubitul de plăcerile intime la care avea tot dreptul

să se aştepte atunci când a renunţat la toţi ceilalţi şi te-a ales ca partener pe viaţă". 28

Uneori trebuie să ne străduim să creştem, şi acest timp s-ar putea să fie una din acele perioade pentru tine. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să reconsideri cererea pe care ţi-a făcut-o înainte partenerul tău, cea despre care poate ai crezut că părea amuzantă – a face dragoste cu luminile aprinse, a lua masa dezbrăcaţi, orice ar fi fost – dar pe care ai refuzat-o din cauză că îţi era jenă. Acum este rândul tău să i-o propui. Nu-ţi va veni să crezi zâmbetul de pe faţa partenerului tău atunci când vei iniţia chiar actul pe care odată i l-ai refuzat cu dispreţ. Inima partenerului tău (şi nu doar ea!) va bate cu putere şi el se va simţi foarte îndrăgostit de tine pentru că ai făcut acest pas al curajului, al intimităţii şi al dragostei.

O altă inhibiţie personală este un sentiment fals al decenţei. Parte din aceasta provine din recunoaşterea faptului că aceeaşi activitate este potrivită şi nepotrivită în două locuri diferite. Unii oameni pur şi simplu nu fac niciodată diferenţa – ei nu-şi dau seama că ceea ce cred că nu este potrivit în public poate fi mai mult ca potrivit într-un cadru privat.

Eu ţin o mulţime de seminarii şi vorbesc mult în public. Cei din conducerea celor mai multe biserici au pretenţia ca, atunci când apar duminică dimineaţa la amvon, să port un costum, sau cel puţin un sacou şi o cravată. Sâmbăta după-amiaza, atunci când merg să văd un meci de fotbal al echipei mele favorite, Arizona Wildeats, costumul e ultimul lucru pe care m-aş gândi să-l port. E mult mai probabil să port o bluză de trening cu inscripţia Arizona.

De asemenea, la evenimente diferite, mă comport diferit. Atunci când echipa favorită marchează, sar de pe locul meu, fluier sau ţip şi îmi flutur mâinile. În biserică nu îmi flutur mâinile după o colectă generoasă, deoarece nu se face aşa ceva. Mai mult, îţi poţi imagina cum ar leşina draga de Mildred dacă grupul de tineri ar începe să-şi

fluture mâinile după o dare de seamă privind colecta sau un anunţ legat de programul bisericii?

Este bine sau rău să porţi un costum? Depinde de locul unde mergi. Este potrivit sau nepotrivit să îmi flutur mâinile? Depinde de locul în care mă aflu.

Acelaşi lucru este valabil pentru tine în pat. Nu, nu este potrivit să-ţi expui sânii – sau decolteul, de exemplu – în faţa străinilor. Dar cât de minunat este să-ţi momeşti soţul în felul acesta când sunteţi singuri: „Îi vrei, scumpule? Sunt doar ai tăi!”

Problema apare atunci când un partener devine obsedat de „buna cuviinţă” într-un cadru greşit. Modestia nu este doar o idee bună – este poruncită de Biblie. Apostolul Pavel este foarte clar în această privinţă: „Vreau ca femeile să fie decente în înfăţişarea lor. Ele ar trebui să foarte haine decente şi potrivite şi să nu atragă atenţia asupra lor” (1 Tim. 2: 9, NLT). Cu alte cuvinte, nu veni la Biserică într-o cămaşă de noapte subţire sau într-o rochie decoltată.

Dar, în dormitor, decenţa înseamnă cu totul altceva. Acei sâni despre care Pavel îţi spune să-i acoperi în public trebuie să aibă rolul de a-ţi stârni soţul. „Cerboaică iubită, căprioară plăcută. Lasă ca sânii ei să te satisfacă întotdeauna. Fii întotdeauna fascinat de dragostea ei!” (Prov. 5: 19, NLT). După Keil şi Delitzsch, doi comentatori ai Vechiului Testament, termenii în ebraică folosiţi aici se referă în mod clar la „dragostea senzuală”. Se referă la ceva foarte fierbinte! Aceşti comentatori insistă că Solomon „vorbeşte aici de un extaz al dragostei care este permis din punct de vedere moral… o intensitate a dragostei legată de sentimente abundente de fericire.”[26]

Unele femei şi unii bărbaţi, în special cei care au crescut în familii foarte religioase, au uneori dificultăţi în a face trecerea de la buna cuviinţă în public la buna cuviinţă

26 C. F. Keil şi F. Delitzsch, Commentary on the Old Testament in Ten Volumes, VoL VI: Proverbs, Ecclesiastes, Song of Solomon, trad. M. G. Easton, Grand Rapids, Mich., William B. Eerdmans Publishing Co., retip. 1973, pag. 130-131.

privată. Buna cuviinţă în public este esenţială, dar o „decenţă” nepotrivită în cadrul privat îi poate fi fatală vieţii tale sexuale. Învaţă să renunţi la unele limite, chiar să forţezi unele limite.

Învăţătura Scripturii este aceasta: nu permite nimănui, în afară de partenerul tău, să se bucure în vreun mod de farmecul tău sexual, dar apoi foloseşte din plin acest farmec asupra soţului sau soţiei tale. Canalizează-ţi toată atracţia sexuală într-o singură direcţie. Ţine stăvilarele ridicate atunci când sunt alţii în jur; nu lăsa ca niciun picur să scape prin zid. Dar, atunci când eşti în spatele uşilor închise, singur cu partenerul tău, deschide porţile şi lasă ca apa să curgă cu toată forţa.

ALEGE MATURITATEA

Unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat despre comportamentul uman este că viaţa este o serie de decizii. Unii teoreticieni sugerează chiar că boala mentală este o alegere – tu alegi să fii deprimat sau să nu fii deprimat. Nu voi discuta aici aceste teorii, dar trebuie spus ceva despre conceptul că dragostea este în primul rând o *decizie*. Sentimentele vin şi pleacă, dar singura modalitate ca ele să rămână este să fie udate şi cultivate cu gânduri. Ai posibilitatea de a te oferi pe deplin acestei persoane sau, din indiferent ce motiv, să nu o faci. Dacă nu o faci, amândoi veţi pierde. Căsnicia este o supunere reciprocă, de bunăvoie, a unuia faţă de celălalt. Aceasta este o realitate plină de bucurie atunci când este trăită cu altruism. Este una nefericită atunci când unul sau ambii parteneri încep să împiedice accesul celuilalt.

Odată ce ai stat în faţa familiei tale şi a prietenilor tăi şi ai spus: „Da!”, nu te răzgândi în timpul nopţii ca să spui: „Nu!” Lucrul acesta se întâmplă în prea multe căsnicii azi. Speranţa mea este că, indiferent dacă inhibiţiile tale au fost provocate de traume personale, de modul în care te-au crescut părinţii tăi, de o înţelegere religioasă falsă, de jenă sau de orice altceva, tu poţi face unele progrese pentru ca viaţa ta sexuală să fie tot ceea ce poate fi.

Cel puţin, fii onest. Nu-ţi spune: *Nu pot face aceasta*. În schimb, recunoaşte: „*Nu voi* face aceasta”, sau: „Nu doresc să fac asta”. Realitatea este că tu *ai putea* să o faci, dar *alegi* să nu o faci.

Dacă partenerul tău este cel care are inhibiţii, poţi fi de folos fiind înţelegător şi răbdător, cu toate acestea ferm, în a-l încuraja să meargă la consiliere. Fii genul de partener iubitor care spune: „Scumpule (sau scumpo), vom trece peste aceasta împreună”. Dacă amândoi depuneţi eforturi pentru a avea parte de libertate în exprimarea sexuală din cadrul căsniciei, într-o zi veţi ajunge la maturitate. Gusturile vi se vor schimba.

Mă gândesc la mine pe când eram în clasa a şaptea. Credeam că sunt atât de grozav aşa cum stăteam în acel restauram ascultând muzica de la tonomat, mâncându-mi gogoaşa glazurată şi bându-mi berea din halbă în timp ce fumam chiştoacele Lucky Strike ale tatălui meu. Dar, pe măsură ce am crescut, am descoperit altceva. Când ai 12 ani, apreciezi un restaurant după cheeseburgerul dublu, îngheţata cu caramel şi shake-ul de ciocolată. Cincisprezece ani mai târziu, s-ar putea să apreciezi un restaurant după sosul bearnaise.

Totul are de-a face cu maturitatea. Mâine nu veţi mai fi cuplul care sunteţi azi. Sper că veţi fi mai iubitori, mai generoşi, mai apropiaţi unul de altul şi chiar mai liberi în a vă exprima dragostea în pat.

12

Cei mai ma/te duşman at semtui

Am întâlnit puţine cupluri care să nu-şi dorească să aibă o viaţă sexuală împlinitoare şi semnificativă. Chiar persoanele care practic şi-au pierdut tot interesul sexual, atunci când sunt oneste, încă îşi mai *doresc* să-şi poată recăpăta interesul.

Dacă aproape toată lumea doreşte să aibă o viaţă sexuală mai bună, de ce atât de puţini dintre noi se simţim satisfăcuţi şi împliniţi în acest domeniu? Cel mai mare duşman al sexului nu este creşterea în greutate. Nici

problemele financiare sau faptul că ai copii mici în casă. Datorită pastilei de Viagra, nu e nici măcar impotenţa!

De fapt, cel mai mare duşman al sexului în rândul femeilor este…

Oboseala.

O revistă de femei a exprimat cel mai bine acest lucru:

Care este primul lucru la care renunţi atunci când eşti ocupată, obosită şi stresată? Dacă ai spus sex, nu eşti un caz izolat. Aproximativ 24 de milioane de femei din America spun că nu au timp, că sunt prea epuizate, sau pur şi simplu nu au dispoziţia de a face sex, şi mai mult de o treime a cititoarelor revistei *Redbook* recunosc că scuza lor principală pentru a nu face sex este că sunt prea obosite. Aşadar, amânăm pentru mai târziu – dar mai târziu poate uşor să devină niciodată. Dacă nu ai observat, abstinenţa nu face ca dorinţa să crească, ci generează şi mai multă abstinenţă.

Pe de altă parte, sexul conduce la mai mult sex. Studiile arată că actul sexual creşte nivelul substanţelor chimice din creier asociate cu dorinţa. Aşa că cel mai bun mod de a-ţi creşte dorinţa pentru sex este *să faci sex*.[27]

Am vorbit şi am scris ani de zile despre modul în care ritmul prea alert al familiilor americane ne omoară din punct de social, relaţional şi psihologic. Pur şi simplu suntem prea ocupaţi. Multe familii cu care lucrez ar putea să renunţe la 50% din activităţile lor şi încă ar fi obosiţi. Aceasta *nu* este o exagerare. Majoritatea familiilor care vin la mine pentru consiliere sunt adesea şocate de modul radical în care le reorganizez programul.

Când trăim în ritmul unei curse de formula întâi, sexul este unul din primele lucruri la care se renunţă. Repet, dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti viaţa sexuală de cuplu, trebuie să-ţi examinezi relaţia din afara dormitorului. Ce activităţi te împiedică să te bucuri de intimitate sexuală?

---

27 Susan Crain Bakos, "The Sex "Brick Busy Couples Swear By," Redbook, martie 2001, pag. 125.

Când revista *Redbook* a făcut un sondaj pe internet întrebând: „Ce ai face cu o oră de timp liber?” peste 10.000 de bărbaţi şi femei au răspuns sondajului. Optzeci şi când la sută dintre bărbaţi şi 59% dintre femei au răspuns: *sex* – marea majoritate în ambele cazuri. Doar 12 procente din femei au ales să facă cumpărături sau să doarmă, urmate de vizionarea televizorului, practicarea de exerciţii fizice, lectură sau mâncat.[28]

Ce îţi spune aceasta? Dacă aţi avea un timp suplimentar, majoritatea dintre voi nu aţi merge la mail. Nu aţi citi o carte, nu aţi porni televizorul şi nu aţi merge la gimnastică. Aţi face dragoste cu partenerul vostru de viaţă – şi căsniciile voastre s-ar îmbunătăţi semnificativ.

Cum încep cuplurile să învingă efectele oboselii?

SCHIMBAŢI-VĂ PROGRAMUL

Nu are niciun sens să-ţi construieşti o casă frumoasă pe o fundaţie înclinată. Dacă doreşti cu adevărat să-ţi faci viaţa de familie şi cea sexuală mai semnificative, va trebui să renunţi la câteva lucruri. Nu vei mai putea să-ţi faci program în afara casei în toate cele cinci seri din zilele de lucru. Aş spune că, dacă eşti plecat mai mult de două seri pe săptămână, ar trebui să renunţi la ceva.

Aproape că îmi vine să râd atunci când oameni mă întreabă: „Dar oare copiii mei nu vor pierde o mulţime de oportunităţi dacă insist să nu fim plecaţi mai mult de două seri pe săptămână?” Motivul pentru care râd este că acelor copii le lipseşte *cu adevărat* timpul petrecut împreună ca familie. Atunci când oamenii vin la mine la consiliere şi discută despre copilăria lor, niciunul dintre ei nu se uită în urmă amintindu-şi de un stil de viaţă în care luni erau la grupul de cercetaşi, marţi şi miercuri la fotbal, joi la biserică, iar vineri la un meci la şcoală. Amintirile pe care le preţuiesc oamenii sunt serile în care toţi membrii familiei stăteau acasă şi jucau împreună un joc, când se uitau la un film sau stătea în jurul mesei şi discutau.

Tu sau soţul tău oferiţi cumva servicii de taxi pentru

28 "You Told Us," Redbook, februarie 2001, pag. 12.

familia voastră? „Bine, Jeremy, trebuie să vii repede de la slujbă ca s-o iei pe Wendy de la balet”.

„De ce?”

„Eu trebuie să-l iau pe Daniel de la lecţiile de tenis. Dar va trebui s-o convingi pe Wendy să termine baletul cu zece minute mai repede, deoarece Jennifer trebuie să ajungă la grupul de tineri şi nu vei avea timp suficient dacă aştepţi până când se termină lecţiile lui Wendy…”

Spune-mi, cum te poţi aştepta să dezvolţi o relaţie iubitoare, împlinitoare din punct de vedere emoţional şi apropiată, dacă acest gen de dialog are loc în mod regulat?

Încetineşte ritmul. Taie anumite lucruri din agenda ta. Fa loc pentru sex.

De fapt, dă-mi voie să fiu direct: Dacă nu faci dragoste cu partenerul tău de două sau trei ori pe săptămână eşti prea ocupat.

EVADEAZĂ!

O femeie mi-a dat următorul răspuns la un sondaj: „Îmi doresc ca eu şi soţul meu să fi investit mai mult timp şi bani în relaţia noastră de dragoste. Divorţul a fost mult mai costisitor – şi mult mai traumatic pentru copii decât ar fi fost câteva weekenduri petrecute în afara oraşului!”[29]

Din păcate, prea multe cupluri au ajuns la această înţelegere doar după ce au trecut prin experienţa traumatică a divorţului. Ştiu că unii din copiii voştri s-ar putea să se plângă că aţi lipsit la câte un meci. Poate că bugetul vostru ar fi suferit fiind forţat să facă loc acelui weekend petrecut la acea pensiune. Nu este uşor să cauţi pe cineva care să aibă grijă de copii. Dar, în calitate de cuplu căsătorit, pur şi simplu câteodată trebuie să evadaţi.

Cel puţin o dată pe an cred că e bine să evadaţi în special pentru sex. Petreceţi un weekend în care amândoi vă planificaţi să petreceţi mult timp în dormitor. Bucuraţi-vă de anticipare – poate chiar abţinându-vă de la sex un timp în săptămâna dinaintea plecării. Planificaţi-vă o delectare sexuală, fără justificare şi fără ruşine. Acum e

29 Sanna şi Miller, How to Romance, pag. 119.

timpul să recitiţi capitolul despre varietate şi să vă gândiţi la modalităţi de a vă condimenta viaţa de dragoste. Poate că soţia se va epila pentru prima dată „acolo”. Poate că soţul va ascunde o plasă de petale de flori şi o va presăra peste pat în timp ce iubita lui face duş. Poate că soţia va închiria o cameră cu oglinzi. Poate că soţul va aduce cu el o loţiune pentru masajul picioarelor.

În sfârşit, oricât de mult s-ar putea să se plângă la început, copiii voştri vă vor mulţumi pentru dedicarea de a vă iubi unul pe altul (deşi, desigur, ei nu vor şti adevăratul motiv pentru care aţi plecat de acasă.)

FIŢI ATENŢI LA CONFLICTE

Poate că bugetul vostru nu vă permite să vă luaţi o cameră la hotel. De fapt, unor familii s-ar putea să le fie imposibil să angajeze o persoană care să stea cu copiii.

Dacă acest lucru este adevărat în cazul vostru, găsiţi-vă un cuplu care să fie de acord să îngrijească de copiii voştri, iar voi să le întoarceţi favorul. Dacă aveţi nevoie de puţină linişte, suno pe Julia şi spune-i: „Julia, eu şi Carter avem cu adevărat nevoie de câteva ore singuri, fără copii. Ai putea avea grijă de ei în această seară de la orele cinci la şapte?”

„Ne planificăm o mică delectare de seară, nu-i aşa?” s-ar putea să întrebe Julia.

„Voi fi bucuroasă să-ţi întorc serviciul mâine sau cândva în săptămâna următoare”, i-ai putea răspunde tu.

Bărbaţilor, dacă vi se pare că soţia voastră este prea ocupată ca să se poată bucura cu adevărat de sex, faceţi-i o surpriză angajând pe cineva care, timp de trei ore, să facă curăţenie în casă, vorbiţi cu altcineva să aibă grijă de copii şi apoi permiteţi-i soţiei voastre să se bucure de intimitate sexuală înainte de orele 23 pentru prima dată în viaţă! Imaginaţi-vă cât de bine se va simţi dacă nu va trebui să-şi strângă toată energia după ce a aspirat covoarele, a pregătit cina, a spălat vasele, a făcut baie celor doi copilaşi, i-a pus în pat şi apoi a încercat să nu adoarmă datorită oboselii. Fiţi atenţi la detalii pentru ca

soţia voastră să se poată relaxa cu adevărat.

FACEŢI SACRIFICII

Una din cele mai dificile provocări ale femeii moderne din America este că toţi doresc o bucată din tine. Şeful tău doreşte acel memorandum; biserica doreşte „doar o seară” pe săptămână; copiii vor să fie duşi în trei locuri diferite; profesorii îşi doresc un asistent. Desigur, pentru a economisi în vederea taxei de facultate a copiilor mai conduci o afacere de vânzare a produselor cosmetice.

Dacă aceasta descrie măcar vag viaţa ta, îţi pot spune deja ce mi-ar spune soţul tău dacă s-ar afla în cabinetul meu de consiliere. S-ar putea să folosească cuvinte şi imagini diferite, dar, în esenţă, ar spune: „Dacă sunt norocos, s-ar putea să primesc puţină atenţie de la soţia mea între ştirile târzii de noapte şi emisiunea lui David Letterman”.

Nu sunt naiv – credeţi-mă, am depăşit faza de naivitate în urmă cu mai multe decenii. Treizeci de ani petrecuţi în consiliere au înlăturat într-o mare măsură orice prefăcătorie. Aşa că îmi dau seama că ceea ce vă voi spune în continuare vă va fi greu unora să le auziţi şi va fi ceva foarte costisitor de implementat pentru alţii: merită să te sacrifici pentru o căsnicie şi o viaţă de familie bună. Pentru a-ţi face timp pentru intimitatea maritală – ca să nu menţionez faptul de a fi disponibil pentru copiii tăi – va trebui să renunţi la unele lucruri. S-ar putea să trebuiască să conduci aceeaşi maşină zece ani sau mai mult. S-ar putea să renunţi la concedii scumpe. S-ar putea să trebuiască să-ţi cumperi haine de calitatea a doua sau să-ţi faci cumpărăturile în magazine mai ieftine, mai degrabă decât să mergi la un magazin scump pentru a le cumpăra copiilor unele lucruri pentru şcoală.

Dar sacrificiile vor merita să fie făcute. Nu spun acest lucru cu uşurinţă, deoarece ştiu că pentru unii dintre voi a renunţa la „cele mai frumoase lucruri” din viaţă vă va produce într-adevăr durere. fără a nega dificultatea din spatele sacrificiului, cred totuşi că veţi fi mai împliniţi dacă

veţi investi mai mult timp în familia voastră, chiar dacă asta înseamnă să aveţi un cont mai mic la bancă.

DUŞMANUL BĂRBATULUI

Pentru majoritatea bărbaţilor, nu epuizarea este cel mai mare duşman al sexului. Vorbind în numele sexului meu, cred că pot să spun că am putea să fim pe punctul de a adormi, după ce am stat treji 36 de ore fără o clipă de somn – dar, dacă soţia ne atinge la locul potrivit, *bang*! suntem gata de acţiune.

Pentru majoritatea bărbaţilor, cel mai mare inamic al sexului este lipsa imaginaţiei soţiilor. Dacă un bărbat nu se simte dorit sau dacă soţia lui nu poate sau nu doreşte să comunice cât de mult se bucură că e cu el şi cât de mult îi doreşte trupul, bărbăţelul îşi va pierde interesul. Soţul tău doreşte ca tu să ai nevoie de el, vrea să fie dorit şi preţuit; în această privinţă este ca un băieţel.

Provocarea ta este următoarea: Ca să te poţi ocupa în felul acesta de soţul tău ai nevoie de timp, energie şi anticipare – ceva ca o femeie excesiv de ocupată pur şi simplu nu are. Dar iată ironia. Genul de bărbat care este iubit aşa este genul de bărbat care, atunci când soţia lui îi cere să cumpere un galon de lapte de la băcănia aflată în drumul lui spre casă – chiar dacă a trecut cinci kilometri de acel magazin – se va întoarce şi va cumpăra laptele, oferindu-ţi astfel mai mult timp liber.

Atunci când soţul tău spune: „Nicio problemă”, este pentru că el doreşte să-i facă pe plac soţiei lui. Dacă se simte iubit şi preţuit, va face orice pentru tine.

Am discutat deja despre aceasta, aşa că nu te voi plictisi repetându-le. Doar adu-ţi aminte – dacă îţi doreşti o viaţă sexuală minunată, va trebui să-ţi protejezi programul. Fă-ţi timp pentru a face dragoste lejer şi creativ.

3Q-ut tău §bwad

ştii ce problemă am cu cărţile de acest gen? Prea adesea, ele dau senzaţia că oamenilor le lipseşte o cunoaştere sexualămentară. Deşi am descoperit că acest lucru este adevărat în cazul câtorva cupluri pe care le-am

consiliat, s-ar putea ca această generaţie să fie cea mai bine informată generaţie din istoria lumii în ce priveşte sexualitatea.

Totuşi, în aceeaşi măsură, multe cupluri sunt teribil de ignorante cu privire la preferinţele personale ale *partenerului*. De ce oare?

În primul rând, cred că experienţele sexuale din trecut sunt dăunătoare. Un bărbat crede că ştie ce le place „femeilor în general", dar aceasta îl împiedică să descopere ceea ce îi place cu adevărat unei anumite femei (soţia lui). El crede că e Don Juan, dar nu ştie nimic despre interesele, temerile, speranţele şi fanteziile sexuale ale femeii cu care s-a căsătorit.

În acelaşi mod, s-ar putea ca o femeie să ştie ce îi plăcea colegului ei din facultate – dar aceasta nu înseamnă că acelaşi lucru îi va produce plăcere soţului. Dacă ea a avut mai mulţi iubiţi, s-ar putea chiar să devină confuză din cauza amintirilor din trecut.

În al doilea rând, majoritatea „informaţiilor „noastre ne provin din media. Adevărul este că articolele au rolul de a vinde revistele; reporterii de fapt n-au discutat cu soţul *tău* sau cu soţia *ta*. Acele titluri senzaţionale, cum ar fi: „Aprinde-i focul cu acel punct secret despre care nici n-ai ştiut că există", sau: „Ia-o să geamă toată noaptea cu o nouă poziţie", sunt doar atât: senzaţionale. S-ar putea să fie adevărate sau să nu fie.

Nu vei descoperi locurile preferate la atingere ale soţului tău sau ale soţiei tale citind revista *Cosmopolitan* sau *Esquire*. Va trebui să discutaţi unul cu altul, specific despre sex – ceva ce fac un număr surprinzător de mic de cupluri. Poate că am citit mai mult despre sex decât generaţiile anterioare, dar de fapt nu prea multe cupluri discută despre sex.

Sunt mai preocupat de IQ-ul tău sexual privitor la ce-i place şi ce nu-i place partenerului tău decât dacă eşti în stare să descrii fiecare poziţie sexuală. S-ar putea să fii un gimnast sexual, dar, dacă partenerei tale îi place să facă

dragoste lent, domol şi lin, toate acele mişcări pur şi simplu o vor deranja.

Dacă nu ştii răspunsul la următoarele întrebări, va trebui să petreci următoarele câteva săptămâni încercând să descoperi răspunsurile, discutând cu partenerul tău. Îmi dau seama că multe din răspunsuri s-ar putea să fie „depinde”, dar nu folosi aceasta ca scuză. Discută circumstanţele ca să poţi primi răspunsuri exacte la întrebările tale. Ar trebui să-ţi cunoşti partenerul atât de bine încât să poţi răspunde la multe dintre aceste întrebări în mai multe moduri diferite.

1. Partenerul tău preferă lumânările, întunericul total, lămpile de decor, becurile colorate sau lămpile cu led în timp ce faceţi sex? îi place să facă experimente cu lumina aprinsă? Dacă da, când, şi în ce dispoziţie anume?

2. Partenerului tău îi place un anumit miros în timp ce faceţi sex? îi plac soţiei tale lumânările? Dacă da, ce mireasmă anume? Soţului tău îi place un anumit parfum?

3. Care este perioada preferată din zi a partenerului tău pentru a se implica în relaţii sexuale? îţi faci vreodată timp în agenda ta pentru a face loc pentru această perioadă?

4. Îi place partenerului tău să vorbească în timp ce faceţi dragoste? îi place să scoată anumite sunete în timpul sexului? El sau ea doreşte ca voi să discutaţi mai mult înainte de a face sex? El sau ea preferă ca uneori să te rogi înainte sau după ce aţi făcut dragoste?

5. Are soţia ta o loţiune de masaj preferată? îi place ca loţiunea să fie încălzită, sau să fie folosită direct din sticlă?

6. Partenerului tău îi place să se amuze în timp ce faceţi sex, sau este mai serios?

7. Care sunt trei locuri în care îi place partenerului tău să fie atins sau sărutat?

8. Care este poziţia preferată a partenerului tău?

9. Poţi numi o practică sexuală pe care partenerul tău ar dori mult s-o încercaţi, dar pe care încă n-aţi testat-o?

10. Care este fantezia sexuală preferată a partenerului tău?

11. Ce îl inhibă cel mai mult pe partenerul tău?

COMUNICAREA SEXUALĂ

În practica mea am descoperit că majoritatea cuplurilor petrec 99, 9 procente din relaţia lor sexuală făcând dragoste şi O, 1 procente discutând despre relaţia lor sexuală. Mi-aş dori ca procentele să fie 90 – 10. O, s-ar putea ca unele cupluri să glumească despre sex, dar eu prin „discuţie" înţeleg o conversaţie importantă în care amândoi vă împărtăşiţi cu adevărat inima privitor la ce vă place şi la ce nu vă place în viaţa voastră sexuală. Chiar cuplurilor căsătorite – care au văzut tot ce se poate vedea – s-ar putea să li se pară foarte jenant şi dificil să discute cu adevărat despre preferinţele şi aversiunile lor sexuale.

Desigur, parte din aceasta provine din ezitarea de a-l face pe partener să se simtă rău. Cine doreşte să audă că nu este bun în pat? Şi cine doreşte să fie cel care spune aceasta?

Aşa că, de obicei, remediile relativ simple sunt ignorate. Unii parteneri acceptă ceva ce nu le place timp de un deceniu sau mai mult, deoarece le este teamă să deschidă subiectul; ei nu doresc să-şi rănească partenerul. Alţii şi-au refuzat ceva ani de zile, deoarece le-a fost prea jenă să ceară acel lucru.

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face ca să-ţi îmbunătăţeşti viaţa sexuală este să înveţi cum să vorbeşti… vreau să spun *să vorbeşti cu adevărat*

Cum să aduci în discuţie subiecte delicate

Dr. Judith Reichman enumeră mai multe expresii pe care să le foloseşti să deschizi o conversaţie prin care să abordezi subiecte care ar putea jena sau răni: 33

„Ştiu că e jenant să discutăm despre sex, dar amândoi suntem adulţi".

„Am ceva de spus, dar mi se pare greu să discutăm despre aceasta".

„Poate că ai observat că evit situaţiile în care am

putea face dragoste”.

„În ultima vreme nu prea pari să ai dispoziţie pentru sex. Este ceva despre care ai dori să discutăm?”

„Ai observat că am căzut într-o rutină în ce priveşte sexul? Te gândeşti vreodată că ar trebui să fim mai aventuroşi?”

„Îmi este mai greu să mă excit zilele astea. Nu sunt sigur care e motivul, dar speram să putem discuta despre aceasta”.

Iată o altă abordare la care te-ai putea gândi:

„Acest lucru mi se pare stânjenitor şi nu sunt sigur că îl percep corect, dar iată ce simt…” îmi place această abordare delicată, deoarece tinde să împrăştie acuzaţiile şi mânia. O abordare similară este următoarea: „Poate că greşesc, dar…”

Iată un exemplu de iniţiere de conversaţie pe care l-ar putea folosi o femeie în cazul în care soţul ei lasă de dorit în ce priveşte igiena personală:

„Scumpule, de aşa de multe ori vrei să faci dragoste cu mine, fără să fi făcut, însă, duş înainte. Nu vii în pat mirosind curat şi proaspăt şi, mă ştii, am un nas de copoi. Îmi place mirosul părului tău după ce a fost spălat cu şampon. Dar, prea adesea, vii cu mirosul de la lucrul pe care l-ai făcut. Te iubesc enorm şi vreau să fiu cu tine.

Îmi este greu să-ţi spun aceasta, deoarece nu vreau să-ţi rănesc sentimentele, dar, dacă ai face duş, aş fi mult mai dornică să-ţi fac pe plac”.

Genialitatea abordării acestei femei este că ea plasează vina asupra ei („Mă ştii, am un nas de copoi”) şi, de asemenea, aruncă o lumină pozitivă („asta m-ar face mult mai dornică să-ţi fac pe plac”).

Cei mai mulţi bărbaţi ar primi bine astfel de conversaţii. *Întrebarea îndrăzneaţă*

A spune partenerului tău că nu eşti mulţumită de viaţa voastră sexuală este unul dintre cele mai dureroase lucruri pe care le poţi face. Uneori este necesar, *dar totuşi doare*. Poţi spune oricâte lucruri pozitive – „îmi place cum

săruţi; îmi place modul în care îţi foloseşti mâinile; îmi place cât de creativ eşti", dar un singur comentariu negativ – „Uneori pari puţin pasiv" – este *singurul* lucru pe care şi-l va aminti partenerul tău.

Această situaţie se poate evita. Soţii Schwambach numesc această expresie „Cele zece cuvinte magice".[30] Mie îmi place s-o numesc întrebarea îndrăzneaţă. Dar genialitatea ei este că pune cererea într-un cadru pozitiv. Îţi permite să păşeşti pe un teritoriu nou fără să-ţi răneşti partenerul sau să-i sugerezi că n-a fost suficient de bun.

Eşti gata? Iată întrebarea: „Ştii ce mi-ar plăcea să încercăm cândva?"

Dacă spui aceste cuvinte cu tonalitatea potrivită, poţi transforma întrebarea în preludiu. Gândul în sine devine erotic şi îmbietor.

Dacă îţi auzi partenerul spunându-ţi aceste cuvinte, reacţia ta este foarte importantă. În primul rând, înţelege că poate i-a luat zile sau chiar săptămâni pentru a-şi face curajul de a le spune. O respingere neînţeleaptă, precum: „Ce, eşti vreun pervers?" sau: „Nu cred că vorbeşti serios; glumeşti, nu-i aşa? *Nu-i aşa*?" va bloca într-o mare măsură toată comunicarea voastră viitoare.

În schimb, este responsabilitatea ta să analizezi cel puţin cererea (cu condiţia ca să nu fie ceva imoral sau înjositor). S-ar putea să fie ceva care să ţi se pară stânjenitor, dar cel puţin încearcă să pari fascinată de ea şi să te gândeşti cât de mult curaj i-a luat partenerului tău să o aducă în discuţie. Apoi încearcă să o reformulezi într-o lumină care îţi pare îmbietoare:

„Ştii ceva, scumpule, şi mie mi se pare minunat acest lucru. Nu vrei să faci o baie înainte de a veni în pat deseară şi vom vedea atunci ce se va întâmpla?"

Exemplul pe care îl dau soţii Schwambach este unul bun. Să presupunem că soţul tău se grăbeşte dinspre partea de sus înspre cea de jos şi tu te bucuri cu adevărat

30 Soţii Schwambach vorbesc despre acest lucru în cartea lor, For Lovers Only, Eugene, Ore., Harvest House, 1990, pag. 239 şi urm.

să-ţi dezmierde, să-ţi mângâie şi să-ţi sărute sânii. În loc să-i spui: „De ce te grăbeşti aşa? N-ai auzit de preludiu?” încearcă astfel: „Ştii ce mi-ar plăcea să încercăm cândva?”

„Ce, scumpo?”

„Mă întreb cât de mult mă poţi excita doar iubindu-mi sânii. Foloseşte tot ce ai – gura, mâinile chiar şi pe Domnul Fericit. Fii creativ şi să vedem până unde ajungem”.

Este important faptul că femeia spune: „*Doresc să fiu excitata şi doresc să fiu excitată de tine*” Aceasta îl va înnebuni pe un bărbat. Atunci când soţul tău vede cât de excitată devii pe măsură ce el te mângâie şi te dezmiardă, nu vei putea să-l dai jos de pe sânii tăi nici măcar cu o rangă. O va accepta ca o provocare şi cu siguranţă va dori să-şi ducă sarcina la bun sfârşit.

PSIHOLOGIA SEDUCŢIEI

Legat de IQ-ul tău sexual este cât de bine ştii ce îi creează dispoziţie partenerului tău. Cei ce studiază aceste lucruri au descoperit că există patru domenii ale seducţiei: domeniul vizual (în care o persoană devine excitată de ceea ce vede); domeniul chinestezic (în care o persoană se excită prin atingere); domeniul auditiv (în care o persoană devine excitată de ceea ce aude); şi relaţional (în care o persoană devine atrasă datorită grijii şi atenţiei emoţionale).

Fiecare dintre noi poate să fie excitat prin oricare dintre aceste patru în momente diferite – dar majoritatea oamenilor preferă un anumit domeniu.

Dă-mi voie să te întreb: care domeniu îţi excită cel mai tare partenerul?

Nu ştii? De cât timp eşti căsătorit?

Tristul adevăr este că aceste lucruri de bază sunt adesea ignorate în multe căsnicii. Descoperă ce limbaj sexual doreşte partenerul tău să vorbeşti în mod deosebit. Strecoară puţină varietate, dar întotdeauna acordă o atenţie specială atracţiei lui principale.

Secretul pentru a înţelege aceasta este psihologia din

spatele seducţiei. Totul ţine de prezentare. Vreau să vă cer ceva: descrieţi-mi ultimele 20 sau 30 de interludii sexuale pe care le-aţi avut cu partenerul vostru. Cum au fost? Sunt convins că unele soţii le-ar putea descrie ca fiind plictisitoare. Ştiţi de ce? Pentru că majoritatea acestor episoade erau la fel ca celelalte: numărul trei era identic cu numărul nouă şi cu numărul 27.

Cuplurile se obişnuiesc cu ceva anume. Devin creaturi ale rutinei. Uită micile detalii.

Eu vizionez multe sporturi – şi particip la multe competiţii sportive. Acolo poţi vedea multe lucruri pe care nu le vei vedea la televizor. Antrenorii înţelepţi, experimentaţi şi plini de succes ştiu că modul în care apari şi te prezinţi contează. Da, ai nevoie de substanţă ca să rezişti, dar o echipă poate fi intimidată înainte ca un jucător să atingă mingea. Acesta este un avantaj psihologic imens.

Când e vorba despre sex, modul în care te prezinţi este vital. Este aproape un clişeu să discuţi despre neînţelegerile unui cuplu cu privire la hainele de noapte ale soţiei. Majoritatea soţiilor poartă în pat ceva care este mult mai „funcţional” decât ar dori bărbaţii să fie. Soţia mea are pantaloni de pijama lungi şi fără fermoar! E în ordine – bănuiesc – pentru acele nopţi reci când ştii că nu se va întâmpla nimic. Dar daţi-mi voie să vă ofer o mică incursiune în psihicul masculin.

Există un lucru despre care vorbim noi, bărbaţii, şi la care ne referim ca fiind „leduri”. Dacă eşti băiat şi te uiţi la proba feminină de sărituri în apă de la Jocurile Olimpice, probabil că eşti împreună cu prietenii tăi şi faci câte o remarcă cu privire la „ledurile fenomenale” ale unei înotătoare.

Despre ce vorbim aici?

Despre sfârcuri. Ca bărbaţi, când vedem sfârcurile unei femei prin hainele pe care le poartă, ni se strârnesc simţurile. Ne topim de tot. Nu vă pot explica fenomenul, dar îl pot descrie. Genunchii ni se înmoaie în faţa acestei

prezentări potrivite.

Să nu mă înţelegeţi greşit: nu doresc să văd sfârcurile altei femei. Doresc să le văd pe cele ale soţiei mele la care am acces. Una dintre prezentări poate fi ademenitoare şi provocatoare, dar ea nu poate fi împlinită, aşa că este cu adevărat frustrantă şi crudă. Dar cealaltă prezentare, ei bine, e uşa spre delectare! Nu ştiu să existe vreun lucru mai ispititor ca un sutien de satin care scoate în evidenţă sfârcurile soţiei. O mulţime de bărbaţi ar alerga cinci mile numai să poată vedea aşa ceva în dormitorul lor.

Acum, iată cum să vă pregătiţi prezentarea. Să spunem că soţul tău aude duşul la orele 22: 30. Doar sunetul duşului îl face să se entuziasmeze puţin. Când aude că apa a început să curgă, se gândeşte: *O, aş putea fi norocos în seara aceasta*. Atunci când soţia lui iese de la duş purtând o cămaşă de noapte care îi scoate bine în evidenţă sfârcurile, el dintr-odată devine un băieţel.

„Uau! Porţi ceva nou?”

Acum iată cum procedează o soţie înţeleaptă. Se uită fix în ochii lui, se înclină spre el ca să permită sânilor ei să-şi facă magia şi apoi spune: „Am cumpărat-o doar pentru tine”.

Acest scenariu ar fi de ajuns să declanşeze un orgasm unui număr mare de bărbaţi din America!

Da, e costisitor. Poate că întreaga ţinută te costă 50 de dolari. Dar şi-a meritat banii. Multe familii plătesc 500 de dolari pentru un televizor şi el nu le ajută în niciun fel căsnicia.

Soţia mea, Sande, este o adevărată maestră în arta prezentării. Atunci când Sande le oferă femeilor un dar, celor mai multe dintre ele le vine greu să-l deschidă deoarece împachetarea este impecabilă. Li se pare că ar fi ceva ruşinos să desfacă ambalajul. Am stat şi m-am minunat cât de multe femei au remarcat cât de atractiv pare un cadou pe care l-a împachetat Sande. Ar trebui să ne vedeţi masa la Crăciun – nu doar că mâncarea este

bună, dar şi arată *grozav*!

De fapt, oamenii vin la Tucson de la o sută de mile depărtare ca să viziteze magazinul soţiei mele, Shabby Hattie. De ce? Sande ştie cum să prezinte lucruri vechi într-un mod care le lasă pe femei cu gura căscată. Ea poate transforma un abajur vechi într-o lucrare de artă doar acoperind-o cu materialul potrivit. Şi lanţul de magazine Target vinde abajururi, dar nu prea mulţi oameni ar conduce o sută de mile ca să-l viziteze. De ce? Totul se reduce la prezentare.

Doamnelor, învăţaţi cum să vă prezentaţi – cum să vă îmbrăcaţi, cum să decoraţi camera, cum să ambalaţi momentul într-o vrajă seducătoare care să se potrivească aşteptărilor soţilor voştri.

Bărbaţilor, şi voi aţi putea fi de puţin ajutor aici. Am discutat deja despre igienă. Când purtaţi şosete în pat sau când vă cuibăriţi sub pătură în chiloţii pe care i-aţi purtat întreaga zi, nu daţi dovadă un sex-appeal formidabil!

Ţineţi minte că „prezentarea” în faţa soţiei voastre are de-a face cu mai mult decât trupul vostru. Voi aţi putea face dragoste în garaj şi nici măcar n-aţi observa canistra de benzină sau docanul murdar de la picioarele voastre – dar probabil că soţia voastră nu e aşa. La fel cum o soţie se poate prezenta într-un mod atrăgător atunci când iese de la duş, purtând ceva care să-i scoată în evidenţă ledurile, tot aşa te poţi prezenta într-un mod atrăgător primindu-ţi soţia într-un ambient plăcut.

Iată un exemplu practic. Să presupunem că soţia ta a lăsat casa în dezordine pentru a merge la un seminar care durează întreaga zi. A plecat de şapte ore şi, foarte sincer, se teme de modul în care va arăta locuinţa când va reveni. Ştie că a lăsat casa în dezordine, dar şi mai rău, ştie că tu şi copiii aţi locuit în ea toată ziua. Ştie că va trebui să frigă câteva crochete de peşte pentru o cină târzie şi îşi poate imagina cum va sta după miezul nopţii ca să încerce să facă curăţenie peste tot.

Acum imaginează-ţi surpriza ei atunci când intră într-

o casă curată în care copiii au făcut deja baie şi sunt culcaţi. Nu-i vine să creadă ce bine miroase – ai pus pe masă salata ei preferată, împreună cu sosul ei preferat şi cu fileul de peşte pregătit cu condimentele potrivite.

După ce a terminat de mâncat, îi iei farfuria şi o inviţi să mergeţi sus. Ea intră în baie doar ca să descopere că ai pregătit câteva lumânări, săruri de baie şi un prosop drăguţ, nou şi pufos. Se relaxează sub jetul de apă fierbinte şi se simte minunat.

Acesta, dragii mei cititori bărbaţi, este echivalentul la faptul că o soţie iese de la baie arătându-şi sfârcurile. Da, într-un sens, noi suntem mai uşor de mulţumit decât sunt femeile – dar, o, această muncă suplimentară merită din plin efortul.

14

P/iea *epuizată ca să* ţipi de pMce/te

Imaginează-ţi următoarea scenă: şeful de personal bate la uşa preşedintelui: „Domnule preşedinte, e timpul să vă adresaţi Congresului”.

„Mulţumesc, Andy”, spune preşedintele. „Dar ştii ceva? Nu prea am chef să ţin un discurs în seara asta. Cred că voi sări peste el”.

Sau următoarea scenă: antrenorul echipei Indianapolis Colts îl sună pe fundaşul Peyton Manning într-o duminică după-amiază de ianuarie. „Peyton”, spune antrenorul, „meciul de campionat a Ligii Naţionale de Fotbal începe în 30 de minute. Unde eşti?”

„Pur şi simplu nu am chef să joc astăzi, antrenorule. Va trebui să vă descurcaţi fără mine”.

Iată un al treilea scenariu: producătorul emisiunii *Today* o sună disperat pe realizatoarea Meredith Vieira la ora 7: 30 dimineaţa şi îi spune: „Meredith, ar trebui să fim în direct! Ce se întâmplă?”

Ţi-o poţi imagina pe Meredith spunând: „M-am gândit că e mai important să dorm decât să merg astăzi la muncă?”

Oricât de deplasate ar putea părea aceste scenarii,

ele au un lucru în comun: oamenii şi-au luat un angajament şi se aşteaptă de la ei să-şi ţină angajamentul indiferent de ceea ce simt. Sunt sigur că, în unele dimineţi, lui Meredith *i-ar plăcea* cu adevărat să poată dormi în continuare. Şi sunt la fel de sigur că uneori preşedintelui i-ar plăcea să poată amâna un discurs important. Dar amândoi au făcut unele promisiuni şi se aşteaptă de la ei să-şi ţină promisiunile.

Mi-ar plăcea ca oamenii să aibă aceeaşi atitudine când e vorba de căsnicie. Atunci când ai fost de acord să te căsătoreşti cu acest bărbat sau cu această femeie, te-ai plasat în poziţia de a împlini o nevoie din viaţa lui sau a ei, pe care nicio altă persoană n-o poate împlini în mod legitim – împlinirea sexuală. Eu sunt foarte direct cu cei care doresc să se căsătorească: dacă nu doriţi să vă angajaţi să faceţi sex cu această persoană de două sau trei ori pe săptămână pentru tot restul vieţii voastre, nu vă căsătoriţi. Desigur, sarcina sau boala şi alte câteva probleme neprevăzute vor interfera cu viaţa voastră sexuală – dar, în general, a fi căsătorit înseamnă a te dedica unui timp regulat de intimitate sexuală.

Aceasta înseamnă că faptul că nu ai dispoziţia necesară este o scuză interesantă, dar n-ar trebui să-ţi determine niciodată acţiunile. Ai făcut un angajament şi va trebui să fii credincios acestui angajament. E prea târziu să renunţi la el acum.

Desigur, principiul e valabil în ambele direcţii. Eu le spun bărbaţilor că a fi căsătorit înseamnă a te dedica unui timp regulat de comunicare. N-am întâlnit *niciodată* un bărbat care să-mi spună: „Ceea ce am nevoie cu adevărat după ce mi-am petrecut întreaga zi la muncă este să am o discuţie de 45 de minute cu soţia mea”. Dar le spun bărbaţilor că, dacă soţia lor are nevoie de această conversaţie de 45 de minute, ei trebuie să depună eforturi pentru a o avea.

„Dar cum pot face asta, dr. Leman? Cum pot participa la actul sexual fără avea nicio dorinţă?” Mă

bucur că ai pus această întrebare. Ea arată că doreşti să faci primii paşi. Iată câteva idei pentru a te ajuta să-ţi învingi dorinţa întârziată.

ADU-ŢI AMINTE DE ANGAJAMENTUL TĂU

În primul rând, nu te panica. Aproape fiecare partener – bărbat sau femeie – va ajunge la un moment dat la acest punct de cotitură. Fiecare dintre noi avem momente când suntem obosiţi, preocupaţi de ceva anume sau nu ne simţim foarte apropiaţi de partenerul nostru. Dar o căsnicie bună ne cere să ne ridicăm deasupra apatiei noastre. Bunul apostol Petru ne spune: „Să aveţi o dragoste fierbinte unii pentru alţii" (1 Petru 4: 8). O altă interpretare a acestui verset este: „Iubiţi-vă unii pe alţii *cu toată puterea*". Îmi place acest gând – înseamnă că nu îmi voi iubi partenerul cu jumătate de măsură, ci îmi voi folosi toată puterea pentru a-l mulţumi, dându-i tot ceea ce pot.

Aceasta înseamnă că vor exista momente când vei face dragoste din milă, obligaţie sau angajament şi fără nicio dorinţă autentică. Da, ar putea părea ceva forţat. Ar putea părea planificat şi s-a putea să te lupţi ca să nu mergi la partenerul tău şi să-i spui: „Ajunge!"

Dar ideea de bază este aceasta: tu acţionezi din dragoste. Îţi onorezi angajamentul. Şi acesta este un lucru minunat.

ADU-ŢI AMINTE CĂ INTERESUL SEXUAL CREŞTE ÎN TIMP

Un lucru interesant cu privire la sex este că, dacă îl accepţi chiar şi cu ezitare, după câteva minute ezitarea ta se poate transforma rapid în disperare – şi mă refer la acel gen amuzant de disperare!

Gândeşte-te la asta. N-ai avut parte de momente în care sexul a fost ultimul lucru la care să te gândeşti? Dar i-ai cedat. Treizeci de minute mai târziu ai fost pe punctul orgasmului strigând: „Nu te opri! Nu te opri! *Te rog*, nu te opri!"

S-ar putea ca soţul tău să-ţi amintească că, în urmă cu o jumătate de oră, ultimul lucru pe care îl doreai să faci

era să *începi*. *Acum*, ultimul lucru pe care îl doreşti este să te opreşti. Dacă îi permitem, sexul ne poate schimba dispoziţia în acest fel.

Unii dintre voi ar putea spune: „Nu, eu *niciodată* n-am strigat: «Te rog, nu te opri!», deoarece nu este *niciodată* atât de împlinitor pentru mine”.

S-ar putea ca sexul să nu fie aşa în prezent, dar ar putea *deveni* aşa, dacă eşti dispus să depui efort în acest sens. Adu-ţi aminte: Creatorul tău te-a conceput într-un mod special ca să te bucuri de sex împlinitor, plăcut, încheiat cu orgasm. Experienţele vieţii, blocajele psihologice şi lipsa de experienţă sau ignoranţa sexuală pot interfera cu experimentarea de către tine a acestei plăceri, dar potenţialul pentru această plăcere rămâne.

„Convinge-mă”.

Dacă în mod clar soţul tău este dornic să facă sex şi aduce în discuţie sexul, dar tu nu eşti nici măcar pe aproape în a-l dori, lasă-l să facă puţină muncă de pregătire. Fii sinceră, dar încurajează-l, spunându-i: „Ştii, nu prea am chef – dar te voi lăsa să încerci să-mi creezi acest chef”. Aceasta îi oferă ocazia de a începe să fie romantic cu tine, să fie plin de afecţiune şi să te încălzească.

Bărbaţilor, atunci când soţia voastră vă spune aceste cuvinte, ea nu vrea să vă comunice să-i daţi imediat jos bluza sau pantalonii – ea doreşte să fii romantic cu ea şi să o seduci. Şopteşte-i cuvinte dulci. În loc să-i spui: „Te doresc atât de mult”, spune-i *de ce* o doreşti şi *ce anume* doreşti la ea. Ia-o într-un mod *personal*, folosind complimente sincere.

Şi apoi ia-ţi timp ca s-o încălzeşti. Apelează la o loţiune şi oferă-i un masaj relaxant. Un masaj al picioarelor sau al spatelui sau chiar un masaj complet s-ar putea să reuşească în mod spectaculos să-i creeze dispoziţia necesară. Spune-i că vei culca copiii în timp ce ea face o baie. Creează o atmosferă în care romantismul să aibă şanse să înflorească.

Găseşte ritualuri care îi creează dispoziţia necesară
Tu eşti o persoană completă. Stresul, oboseala şi alţi factori îţi pot cauza lipsa de interes sexual. Împlineşte ritualurile care s-au dovedit eficiente în a-ţi crea dispoziţia pentru sex. Multe femei se bucură de un proces lung care include o baie, un masaj cu loţiune şi îmbrăcarea unui halat moale.

S-ar putea să descoperi că anumite cărţi sau o anumită muzică te bine dispune. (Nu mă refer la pornografie!) Uneori, lectura unor cărţi cum ar fi cea de faţă, care discută despre sex într-un mod potrivit, îţi pot stârni mintea (şi alte părţi ale tale).

Cunosc un bărbat tânăr care a spus că îşi ia angajamentul să-şi controleze gândurile şi apoi i-a cerut îşi soţiei lui să-şi controleze gândurile gândindu-se mai *mult* la sex.

„Ce vrei să spui?” a întrebat ea.

„Pur şi simplu, încearcă să te gândeşti mai des la sex”, a spus el.

Fanteziile referitoare la partenerul tău sunt foarte potrivite. Adu-ţi aminte de nopţile voastre speciale. Imaginaţi-vă ceva ce n-aţi mai făcut înainte. Direcţionaţi-vă gândurile spre partenerul vostru.

Preludiul începe de dimineaţa

Unele dintre cele mai bune partide de sex durează întreaga zi, chiar dacă s-ar putea ca ambii parteneri să-şi petreacă primele zece ore din zi aflându-se la zece mile depărtare.

Imaginează-ţi cum se simte un bărbat dacă se scoală, se târăşte în baie, aprinde lumina, îşi apucă aparatul de ras doar ca să fie surprins de un înscris cu rujul în colţul oglinzii:

„Bună dimineaţa, Domnule Sexy. Să culcăm copii mai devreme deseară. Am unele planuri fascinante! Mii de săruturi”.

Soţul ar putea pune o notă scurtă pe oglindă:

„Bună dimineaţa, iubito. Ţi-am spus în ultimul timp

cât de mult îmi plac ochii tăi minunaţi?”

Ideea mea este să începeţi preludiul dimineaţa devreme pentru a vă ajuta pe amândoi să aveţi dispoziţia necesară pentru sex. Faceţi din sex o chestiune care să cuprindă întreaga zi.

Faceţi exerciţii fizice

Studiile au arătat că exerciţiile moderate cresc endorfinele şi pot creşte intensitatea excitării sexuale.35 Doar faptul că te simţi mai în formă te face să te simţi mai bine în general, dar un antrenament te poate ajuta în a-ţi crea dispoziţia pentru sex.

Totuşi, există unele limite. Antrenamentele excesive – cum ar fi antrenamentul pentru un maraton, de exemplu, sau ciclismul prelungit (care poate contribui la insensibilitatea datorală) – te pot epuiza şi îţi reduc interesul sexual.

ORGASMUL UNUI SINGUR PARTENER NU ÎNSEAMNĂ ÎN MOD NECESAR UN NUMĂR SOLO

A-l satisface sexual pe celălalt nu trebuie neapărat să includă relaţia sexuală. Există situaţii, din diferite motive, în care o soţie poate alege să apeleze la ceea ce bărbaţii tineri numesc tandru „stimularea manuală a penisului”.

O femeie al cărei ciclu durează şase sau şapte zile, sau care tocmai a născut, sau care poate pur şi simplu nu se simte foarte bine, poate simţi într-adevăr că nu este în stare să facă sex. Dar cu un minimum de efort, ea îşi poate ajuta soţul care simte că este gata să se urce pe pereţi deoarece a trecut atât de mult timp de când nu a mai făcut sex.

Principiul funcţionează în ambele direcţii: dacă unui soţ îi lipseşte interesul, dar soţia lui este excitată, el o poate strânge în braţe, o poate mângâia şi îşi poate exprima afecţiunea folosindu-şi degetul arătător.

Ideea mea este că, dacă îl iubeşti cu adevărat pe celălalt, vei găsi o modalitate de a-i împlini nevoile sexuale. Vor exista perioade când un partener va fi satisfăcut, iar celălalt îl va satisface. Repet, acesta este un gest lipsit de

egoism şi care denotă atenţie acordată nevoilor celuilalt.

PROBLEMELE SEXUALE ALE FEMEILOR

Asociaţia Americană de Psihiatrie împarte problemele sexuale ale femeilor în patru categorii: 36

Tulburările sexuale ale dorinţei au loc atunci când o persoană îşi pierde orice interes pentru intimitate sexuală sau chiar îşi dezvoltă o aversiune pentru ea. Fiecare persoană are momente când nu este interesată, dar cele care suferă de această tulburare sunt dezinteresate în mod cronic şi evită consecvent sau reacţionează nefavorabil la stimularea sexuală. Aceste persoane nu se excită niciodată. Nu doar că le lipseşte dorinţa, dar numai gândul la sex li se pare dezagreabil.

Tulburările sexuale ale excitării au loc atunci când o femeie s-ar putea să *dorească* să facă sex, dar fizic, corpul ei nu reuşeşte să menţină o stare de excitate. Vaginul ei nu se umezeşte şi ea nu răspunde la stimularea sexuală. Mintea ei este implicată, dar trupul ei nu pare niciodată s-o ajungă din urmă.

Tulburările orgasmice apar atunci când o femeie nu poate ajunge la climax după o activitate sexuală progresivă. Ea poate experimenta plăcere şi are dorinţă pentru orgasm, dar ea nu atinge niciodată descătuşarea şi rămâne întotdeauna nesatisfăcută. Deoarece o femeie atinge rar orgasmul de fiecare dată când se implică în relaţii sexuale, diagnosticarea unei persoane ca suferind de această tulburare este cumva arbitrară. În mod realist, majoritatea femeilor nu se pot aştepta să aibă întotdeauna orgasm. Sănătatea şi vârsta vor influenţa întotdeauna rezultatul.

Tulburările sexuale dureroase înseamnă că o femeie experimentează dureri vaginale cronice în tipul actului sexual. Durerea nu se datorează unei infecţii sau unei anumite condiţii medicale. În unele cazuri există o contracţie involuntară a muşchilor ce înconjoară vaginul şi care cauzează disconfortul.

Pentru a complica lucrurile, Asociaţia Americană de

Psihiatrie mai adaugă o mulţime de clasificări pentru fiecare tulburare. Unele pot fi psihologice, în timp ce altele pot fi medicale. Unele pot fi pe viaţă (s-au manifestat dintotdeauna, de când femeia a devenit activă sexual); altele au fost „dobândite". De asemenea, ele pot fi generalizate (au loc întotdeauna) sau în anumite situaţii (cu un anumit partener sau în anumite împrejurări).

Dr. Judith Reichman a identificat câţiva „sabotori sexuali" ai femeilor care conduc la dezvoltarea acestor tulburări.37 Printre descoperirile ei se numără:

1. Probleme psihologice

Vina, depresia, stresul, anxietatea – toate acestea acţionează ca nişte greutăţi asupra interesului sexual al soţiei şi al performanţei ei. Uneori, aceşti factori sunt temporari; o femeie care trece printr-o perioadă dificilă la locul de muncă sau care este stresată din cauza copiilor ar putea experimenta o scădere temporară a interesului sexual. Alteori, presiunile psihologice de durată pot face ca lipsa de dorinţă să devină cronică.

Abuzul sexual din trecut este o altă bombă psihologică cu efect întârziat. Aproape o pătrime dintre toate femeile au fost abuzate până la vârsta maturităţii şi efectele acestei experienţe tragice cuprind o sferă largă şi, în unele situaţii, durează toată viaţa. Orice activitate sexuală poate cauza anumite amintiri. În unele cazuri trauma este îngropată mult mai adânc şi, cu toate că s-ar putea să nu existe amintiri reale, femeia nu reuşeşte să scape de o aversiune ascunsă faţă de activitatea sexuală.

Oricât de mult aş dori să vă ajut, ar fi un act iresponsabil din partea mea ca terapeut să vă ofer cinci paşi rapizi pentru a depăşi un astfel de trecut. Dacă te numeri printre cele 25 de procente care au suferit un abuz sexual în trecut, îţi recomand insistent să apelezi la un consilier profesionist. Aceasta este o situaţie care are nevoie de un expert. Vestea bună este că eu am văzut personal cum multe femei au reuşit să treacă peste îndoieli sau chiar peste sentimente ostile fată de sex – provocate

de abuzul sexual anterior – şi, după mai multe luni de consiliere, muncă grea şi atenţie din partea soţilor, se bucură acum de o intimitate sexuală împlinitoare.

O altă problemă psihologică – una pe care Reichman nu o menţionează – este activitatea sexuală premaritală. Deoarece mulţi experţi consideră o astfel de activitate ca fiind normală, ea este rar considerată ca fiind un element în lupta unei femei pentru a avea un răspuns sexual mai bun. Este o situaţie tragică, deoarece eu am descoperit că vina datorată unor experienţe sexuale anterioare şi sentimentul de a fi legat de unii parteneri sexual anteriori sunt unele dintre cele mai frecvente obstacole în calea obţinerii unei satisfacţii sexuale sporite în cadrul căsniciei.

De fapt, am discutat cu un cuplu şi soţia mi-a mărturisit că activitatea sexuală premaritală a făcut-o să fie inhibată în pat în primii şapte ani ai căsniciei lor. Ceea ce i-ar putea surprinde pe unii cititori este că, atât ea, cât şi soţul ei, au fost virgini în noaptea nunţii, dar ei au depăşit limita a ceea ce soţia considera acceptabil înainte de căsătorie. Aceasta a determinat-o să-i fie greu să se încreadă în soţul ei în pat şi doar după ce ea a deschis subiectul şi el i-a cerut iertare ea a fost, în cele din urmă, capabilă să se bucure pe deplin de intimitate sexuală.

Sexul premarital cere un preţ mare de plătit – din punct de vedere spiritual şi psihologic – şi el îţi poate afecta semnificativ sexul după căsătorie. Dacă sexul premarital este parte a trecutului tău, poate vei dori să apelezi la un consilier bun sau poate vei vrea să discuţi despre aceasta cu un pastor înţelept.

2. Probleme de cuplu

Atunci când o relaţie nu merge bine sau pur şi simplu se răceşte, este doar o chestiune de timp până ce şi pasiunea sexuală va urma aceeaşi tendinţă. Când un soţ devine prea preocupat de munca lui, sau când o soţie începe să-şi ignore căsnicia pentru că este înamorată de copiii ei, în cele din urmă interesul sexual va scădea. Relaţia moare, iar sexul este adesea un barometru al

acestei morţi.

Atunci când un bărbat domină şi controlează, sau când o soţie manipulează sau bârfeşte, s-ar putea ca partenerul să-şi piardă orice sentiment de afecţiune. Adesea şochez grupurile de femei spunându-le că 80 de procente sau chiar un procent mai mare dintre ele şi-au încălcat legămintele de căsătorie de a-şi iubi partenerul în săptămâna trecută. Adesea li se pare că această afirmaţie este ridicolă – până când le informez că discutarea cu alte persoane a detaliilor referitoare la relaţiile sexuale avute cu partenerii lor, sau chiar nararea detaliilor unor certuri, în faţa prietenelor sau a unui membru al familiei, este considerată de majoritatea bărbaţilor ca fiind o violare a intimităţii lor. Şi cu siguranţă că acest lucru nu face ca un bărbat (sau o femeie) să se simtă iubit sau în siguranţă într-o relaţie.

Atunci când un bărbat este arogant, reducându-şi la tăcere soţia şi poate chiar numind-o ostentativ proastă, nu e de mirare că interesul ei sexual scade. Atunci când o femeie încearcă să-şi controleze soţul sau chiar încearcă să folosească sexul pentru a obţine ceea ce vrea, nu e de mirare că bărbăţelul ei se va sătura repede să joace acest joc.

Sexul cel mai bun are loc în relaţia cea mai bună şi mai sănătoasă. Nu e ceva ce există în vid. E o greşeală gravă să te concentrezi asupra tehnicii sexuale când, de fapt, cauza problemei o constituie relaţia. Pentru mai multe informaţii despre acest subiect citiţi, vă rog, cartea mea *Sex Begins in the Kitchen*.

3. Medicamentele în mod surprinzător, în acest domeniu nu s-au realizat studii suficiente. Încă mai avem de lucru în ce priveşte studierea şi înţelegerea legăturii dintre medicamente şi dorinţa sexuală. Deoarece în prezent mai mulţi oameni iau medicamente decât poate în orice altă perioadă din istorie, cu siguranţă că legătura merită studiată dacă observi o scădere a dorinţei.

Reichman scrie:

Multe medicamente au atât un efect direct asupra creierului nostru şi a sistemului nervos central, cât şi un efect local asupra organelor genitale şi uneori s-ar putea ca acţiunea medicamentului asupra unor organe să aibă un efect opus asupra altora. De exemplu, un antidepresiv ar putea să ne crească dispoziţia şi să ne facă să ne dorim sex mai intens, totuşi, dacă el creşte nivelul de serotonină în creier, s-ar putea ca în final să avem un libido mai scăzut. Pastilele anticoncepţionale ar putea corecta anumite dezechilibre hormonale, dar, de asemenea, ar putea scădea nivelul de testosteron şi libidoul. La nivel local, unele femei au descoperit că pilulele anticoncepţionale le cresc lubrifierea vaginală, în timp ce altele au descoperit chiar efectul opus, în special dacă au contractat mai multe infecţii fungice şi au simţit durere în timpul actului sexual.38

Evident, acesta este un domeniu în care trebuie să-ţi consulţi medicul. Ia în considerare pastilele anticoncepţionale, terapia hormonală, antidepresivele, sedativele şi presiunea arterială ca posibili vinovaţi. Chiar antiacizii, antibioticele şi antihistaminele îţi pot afecta libidoul.

4. Boala

Sclerozele multiple, diabetul, cancerul, artritele, problemele cu tiroida şi altele de acest gen prezintă provocări personale ale intimităţii sexuale. În cazul sclerozei multiple, de exemplu, excitarea poate fi blocată şi uscăciunea vaginală poate face ca raportul sexual să fie mai puţin plăcut. În cazul epilepsiei, adesea terapia şi nu boala este cea care cauzează lipsa de interes sexual. Dacă eşti sub tratament pentru o anumită condiţie medicală, discută cu medicul tău despre modalităţile de a te ocupa de lipsa de interes sexual.

5. Durerea

Bărbaţilor, oare v-aţi bucura de relaţia sexuală dacă aţi simţi-o de parcă cineva v-ar împinge în penis cu un ac de fiecare dată când vă pătrundeţi soţia? Desigur că nu.

Unele femei se simt ruşinate atunci când sexul e dureros şi ar putea chiar încerca să-şi mascheze lipsa de confort, dar puţine lucruri blochează dorinţa sexuală aşa cum o face durerea.

Durerea poate avea mai multe cauze: uscăciunea vaginală, contracţia vaginală, artrita sau chiar unii muşchi sensibili. Pentru uscăciune, se poate folosi unul din mulţimea de lubrifianţi disponibili, cum ar fi K-J jelly, Astroglide, Lubrin sau ceva similar. Unele femei au o nevoie mai mare de aceste produse decât altele; majoritatea vor avea nevoie de ele la un moment dat în viaţa lor şi în anumite împrejurări sau perioade ale lunii.

Scăderea firească a nivelului de estrogen al femeii pe măsură ce înaintează în vârstă poate crea mai multă uscăciune vaginală. Unii doctori prescriu hormoni pentru a rezolva problema, dar nu pentru toată lumea e potrivit să ia hormoni. În aceste cazuri, lubrifianţii pot fi de folos.

Indiferent de cauză, o femeie ar trebui să-şi consulte medicul imediat dacă sexul devine (sau cu siguranţă dacă a fost întotdeauna) dureros. N-ar trebui să suferi. Atât soţul, cât şi soţia, sunt slujiţi cel mai bine atunci când femeia se bucură de momentele de intimitate sexuală. Nu cunosc prea mulţi bărbaţi care să fie stârniţi de gândul că o femeie „face o grimasă şi rabdă durerea”.

CÂND BĂRBĂŢELUL NU E INTERESAT

De obicei, bărbatul este cel care doreşte sex, dar am discutat cu multe cupluri în care bărbatul are un interes sexual mai mic decât soţia. Am lucrat cu mai multe cupluri de acest fel decât te-ai putea aştepta. Odată a venit să mă vadă o soţie care era foarte frumoasă. Dacă trecea pe lângă un şantier, vă garantez că niciun muncitor nu mai mucea până când dispărea ea din vedere. Chiar aşa, soţul ei nu se mai atingea de ea.

Uneori problema are de-a face cu identitatea sexuală. Alteori, bărbaţii pur şi simplu doresc cu disperare controlul – cu atâta disperare încât insistă ca soţia să iniţieze sexul de fiecare dată. În felul acesta, bărbaţii nu

sunt refuzaţi niciodată. Totuşi, în majoritatea situaţiilor, soţul este pur şi simplu obosit, sau preocupat de ceva sau poate puţin deprimat.

Iată câteva lucruri pe care le poate face soţia ca să-şi ajute soţul în acest sens.

Îmbracă-te încet

Bărbaţii sunt excitaţi vizual, aşa că îţi poţi face soţul să se gândească dimineaţa la sex dacă te îmbraci încet – Lăsându-l să te vadă tot timpul. Ieşi de la duş atunci când el se află în dormitor şi aruncă prosopul în timp ce te îndrepţi spre dulap. Ai putea să-l îmbrăţişezi, dar nu-l face să creadă că te aştepţi la ceva de la el.

Nu te grăbi să te acoperi. Alege fie partea de sus, fie cea de jos, dar îmbracă-te într-un asemenea mod încât să stai sub privirile lui cât de mult posibil. De exemplu, îmbracă-ţi pantalonii şi apoi cămaşa, păstrându-ţi bustul gol. Piaptănă-ţi părul înainte ca să-ţi pui sutienul. Lasă-l să vadă ce pierde!

Dacă vrei cu adevărat să-l pui în mişcare, cere-i să te ajute să-ţi închei sutienul. Desigur că tu ştii cum să faci acest lucru, doar îl faci în fiecare zi! Dar bărbaţii nu se prind uşor în astfel de chestiuni. Spune ceva de genul: „Astăzi degetele mele se descurcă mai greu – poţi să-mi închizi sutienul?” El nu va fi mai priceput ca tine, dar poate că va deveni puţin mai interesat.

Pune poze

Deoarece bărbaţii se excită vizual, vederea devine un aliat puternic în misiunea ta de a creşte interesul sexual al soţului tău.

Dimineaţa, fă-ţi singură o poză în halat de baie şi pune-o pe oglinda unde se bărbiereşte. Scrie-i cu ruj: „Bună dimineaţa, scumpule!”

Apoi, pe tot parcursul zilei, fă-ţi alte poze, fiecare mergând un pas mai departe în faza de dezbrăcare. Acestea pot fi puse în servietă, lângă pacheţelul cu mâncare şi în camera lui unde se schimbă după ce ajunge acasă. Ideea este că, pe la timpul de culcare, practic el a

avut parte de un spectacol de dezbrăcare – dar tu i-ai păstrat ce e mai bun la sfârşit.

Desigur, această sugestie e puţin costisitoare – ai nevoie de un aparat foto care realizează poze la minut, dar sunt sigur că tu şi soţul tău puteţi folosi şi alte lucruri în mod creativ spre a vă atinge scopul. (De asemenea, puteţi folosi o cameră digitală, care vă permite să tipăriţi pozele fără ca altcineva să le poată vedea.)

Cum să rezolvi impotenţa

Atât bărbaţii, cât şi femeile, trebuie să fie conştienţi de capriciile impotenţei. În cele din urmă se va întâmpla în orice căsnicie. Statisticile ne spun următoarele: în timp ce 5 până la 7 procente dintre bărbaţi experimentează impotenţa pe la 20 de ani şi ceva, un sfert dintre toţi bărbaţii de peste 65 de ani au probleme în acest domeniu. După vârsta de 70 de ani, unul din doi bărbaţi se confruntă cu această problemă.[31]

Eşecul de a realiza o erecţie satisfăcătoare poate fi parţial (penisul este erect într-o anumită măsură, dar nu în întregime, sau este erect, după care îşi pierde rapid rigiditatea) şi ocazional sau total şi cronic. Poate fi de natură psihologică sau fiziologică.

Orice boală sau medicament care reduce curgerea sângelui spre penis poate crea o impotenţă ocazională sau cronică: hipertensiunea, bolile vasculare coronariene şi diabetul se fac toate vinovate de acest fenomen (jumătate din toţi bărbaţii diagnosticaţi cu diabet vor experimenta unele forme de tulburări erectile înainte de cinci ani de la prima diagnosticare).[32] De asemenea, o scădere a nivelului de testosteron şi procesul normal de îmbătrânire pot fi factori care contribuie la această tulburare.

Din perspectiva unui psiholog, cred că este important să rămâi calm cu privire la aceasta. Un eşec ocazional nu este ceva de care să te îngrijorezi. De fapt, a deveni prea preocupat este o modalitate bună de a-ţi genera o anumită

31 Reichman, I'm Not in the Mood, pag. 94.

32 Reichman, I'm Not in the Mood, pag. 95.

formă de impotenţă.

În al doilea rând, nu-ţi descărca mânia ta pe partenerul tău din cauză că trupul tău refuză să coopereze. Nu presupune că incapacitatea ta de a răspunde fizic este o incriminare a vieţii tale sexuale. Pur şi simplu ar putea fi realitatea care se instalează în cele din urmă. Categoric, fă-ţi un consult medical, du-te la un consilier, gândeşte-te la modalităţi prin care să-ţi păstrezi viaţa sexuală amuzantă şi vie; dar nu presupune că în mod necesar e ceva rău cu tine sau cu partenerul tău doar pentru că Domnul Fericit refuză din când în când să facă altceva decât să rămână încruntat.

Nu sunt medic, dar uneori medicii îmi trimit unii pacienţi dacă ei au eliminat cauzele fizice pentru impotenţă şi consideră că motivele sunt mai degrabă de natură psihologică. Dacă din când în când te scoli dimineaţa având o erecţie, dar nu poţi obţine o erecţie atunci când faci dragoste, sunt şanse mici ca adevărata cauză să fie de natură fizică. Dacă poţi obţine o erecţie, dar o pierzi de îndată ce te gândeşti la penetrare, repet, există o mare probabilitate ca motivul să fie mai degrabă ceva ce se petrece în relaţia voastră decât în trupul tău. S-ar putea să fii îngrijorat de performanţa ta, să te confrunţi cu mânia sau să fie vorba de o altă problemă.

Totuşi, dacă de-a lungul anilor ţi-ai pierdut treptat capacitatea de a obţine şi a menţine o erecţie până când acum abia mai poţi ajunge la erecţie, s-ar putea să te confrunţi cu o condiţie medicală care are nevoie de un diagnostic. Un medic bun te poate ajuta să elimini orice cauză fizică. Odată ce ai o patentă de sănătate curată poţi depune eforturi pentru a-ţi îmbunătăţi relaţia. În zilele noastre, când avem Viagra şi multe alte opţiuni medicale disponibile pentru cupluri, impotenţa n-ar trebui să afecteze negativ viaţa celor mai multe cupluri.

OCUPĂ-TE DE PROBLEMĂ!

Indiferent de cauza adevărată a lipsei tale de dorinţă sexuală, te rog, de dragul căsniciei voastre, ocupă-te de

ea! Pur şi simplu nu este ceva sănătos pentru căsnicia voastră ca oricare dintre parteneri să manifeste o lipsă persistentă de dorinţă sexuală. E doar o chestiune de timp până ce partenerul va interpreta în termeni personali această lipsă de dorinţă. Să fim cinstiţi, e firesc să procedeze aşa.

Dar lucrurile sunt mai grave, deoarece îi refuzi partenerului tău bucuria şi satisfacţia de a avea pe cineva care să-l dorească sexual. Dintr-o perspectivă a credinţei, nu este permis din punct de vedere moral ca o altă persoană să îndeplinească acest rol. Dacă tu nu-l îndeplineşti, nimeni altcineva n-o poate face. Refuzul tău înseamnă că partenerul tău va trebui să fie privat de el.

Prin toate mijloacele posibile fii agresiv în dorinţa ta de a te vindeca. Du-te la un consilier bun. Rezolvă problema care îţi strică mariajul. Nu accepta situaţia existentă dacă dezinteresul tău vă creează lipsă de armonie şi frustrare în căsnicie.

S-ar putea să-ţi tot spui: „Mă voi ocupa de problemă – într-o zi”. Dar, în cele din urmă, partenerul tău ar putea spune: „M-am săturat!” Am văzut prea multe căsnicii distruse datorită lipsei de dorinţă sexuală din partea soţului sau a soţiei.

Adu-ţi aminte: sentimentele sunt importante şi valide, dar tu nu eşti sclavul lor. Doar pentru că nu ai chef să faci sex nu înseamnă că nu poţi alege să faci sex – cel puţin în unele forme. Poate că într-adevăr eşti prea obosită să ai o relaţie sexuală – dar eşti dispusă să-ţi satisfaci soţul în alte moduri?

Ai făcut o promisiune; ai de gând s-o respecţi?

1$

Serul în ia/ma vieţii

9

Am câţiva prieteni care şi-au demonstrat loialitatea faţă de mine în multe moduri. Nu mi-au creat niciodată probleme. Sunt cei mai de încredere, cei mai comozi, cei mai plăcuţi şi mai vechi prieteni pe care i-am pus pe cele

două picioare, îmi iubesc papucii.

Sande îi urăşte

De cel puţin cinci ori mi-am surprins soţia încercând să-mi ascundă prietenii şi să-i arunce la gunoi – dar eu sunt prea rapid pentru ea. Am reuşit să-i salvez de fiecare dată.

După cea mai recentă acţiune de recuperare a lor, Sande mi-a făcut o cerere emoţionantă: „Kevin, de ce insişti să porţi acei papuci urâţi, învechiţi?”

„Sunt comozi”.

„Acei papuci sunt pur şi simplu dezgustători, sunt acoperiţi de murdărie şi nu se mai pot repara. Ar trebui să te scapi de ei”.

„Să mă scap de ei?” am întrebat-o. „Doar pentru că sunt vechi? Doar pentru că sunt puţin uzaţi? Ce fel de atitudine e aceasta?” am întrebat-o. La urma urmei, ei i-ar plăcea să o schimb cu o altă femeie doar pentru că nu mai are 20 şi ceva de ani? N-aş face niciodată aceasta, la fel cum nu m-aş despărţi niciodată de perechea mea preferată de papuci. Vechi nu înseamnă inferior, la fel cum nou nu înseamnă mai bun.

Atunci când vorbesc despre „sexul în timpul iernii” *nu* mă refer la încălzirea cearşafurilor între lunile decembrie şi februarie. Mă refer la a te bucura de o intimitate sexuală împlinitoare după vârsta de 40, 50, 60 de ani şi după aceea.

S-ar putea să fiu cam subiectiv din cauza faptului că am avut relaţii sexuale cu o singură femeie, dar, în umila mea opinie, sexul devine tot mai bun pe măsură ce un cuplu înaintează în vârstă. Îmi dau seama că nu se întâmplă aşa în toate cazurile. Am discutat recent cu un bărbat de 65 de ani care nu s-a culcat cu soţia lui de peste zece ani. Eu nu-mi pot imagina cum ar fi să treacă zece *săptămâni*, cu atât mai puţin zece ani, fără a face sex cu soţia mea. Dar adevărul este că, ceea ce vârsta îţi ia, se compensează adesea prin alte calităţi.

Desigur că sexul se schimbă. Pe măsură ce ajungem

la 50 de ani sau mai mulţi, s-ar putea ca trupurile noastre să nu mai fie atât de atletice – dar nici vederea noastră nu mai e atât de grozavă, aşa că într-un fel ambele slăbiciuni se anulează reciproc! S-ar putea să nu mai avem aceeaşi vigoare pe care am avut-o odată şi mădularele noastre să nu fie la fel de flexibile cum erau când aveam 20 de ani. Dar, pe latura pozitivă, avem o experienţă de o viaţă în a face plăcere acestei persoane. Şi avem capacitatea de a ne controla răspunsul într-o măsură mai mare, lucrul acesta conducând adesea la un timp de dragoste mai îndelungat. Şi avem avantajul enorm de a putea intui mai bine gemetele partenerului nostru, deoarece am trăit cu el câteva decenii.

Un alt mare avantaj este că, odată ce copiii pleacă de acasă, de obicei există mai multă libertate, mai mult timp liber şi adesea mai mulţi bani. Multe cupluri ajung la cuibul gol pe la 40 şi ceva de ani şi aproape sigur pe la 50 de ani. În cazul cuplului nostru, vom ajunge la cuibul gol la „atrăgătoarea" vârstă de 72 de ani! Este mai uşor să pleci de acasă şi, după cum v-aţi dat seama deja, sunt un mare susţinător al sexului în camerele de hotel în cazul cuplurilor căsătorite!

CUM SĂ TRECI HOPUL

În primul rând, daţi-mi voie să vă spun, *aşteptaţi-vă la schimbări*. Haideţi să recunoaştem adevărul: bărbaţilor, vă veţi pierde o parte sau cea mai mare parte a părului. Probabil veţi lua destul de mult în greutate. Nu veţi putea sări aşa de sus cum obişnuiaţi s-o faceţi. Chiar şi Michael Jordan a dovedit că şi cei mai buni atleţi dintre noi nu pot sfida efectele îmbătrânirii.

Femeilor, aţi observat că forţa de gravitaţie stăpâneşte nu doar corpurile cereşti – are un efect uimitor şi asupra pământului. Faţa voastră, sânii voştri şi alte părţi ale voastre par mai dornice să atingă podeaua. S-ar putea să descoperiţi că aveţi nevoie de mai multă lubrifiere în timpul sexului decât aveaţi înainte. Părul vostru, odată atât de des şi de perfect, atât de blond sau fermecător de

negru, acum nu mai este atât de bogat – şi ce e cu acele fire albe? Nu sunt vopsite, soro, e efectul timpului.

Aţi observat cum totul la voi s-a schimbat în timp, aşadar, de ce credeţi că sexul nu va fi afectat deloc?

Va fi.

Intensitatea şi plăcerea pe care o experimentezi când faci dragoste în anii tăi din vârsta a treia nu trebuie să scadă, dar modul *cum* abordezi sexul trebuie revizuit. Atunci când Michael Jordan a revenit în NBA, desigur că el nu mai era vechiul „ar Jordan", care ne surprindea cu acele lovituri de deasupra coşului care sfidau gravitatea. Odată, antrenorul chiar s-a referit la el ca la „Jordan de la podea". Desigur, el încă mai putea juca, dar picioarele lui erau ancorate ferm pe podea. El trebuia să găsească alte modalităţi – manevre cu capul, aruncări din sărituri şi altele asemenea – pentru a marca.

Acelaşi lucru va fi valabil pentru tine din punct de vedere sexual. Dacă eşti dispus să faci câteva adaptări în funcţie de vârstă, vei găsi – cum au descoperit multe cupluri – că sexul, de fapt, devine mai bun odată ce ajungi la 40, 50 sau 60 de ani.

CE SE VA SCHIMBA LA BĂRBAŢI

Între 20 şi 40 de ani puteai avea o erecţie citind o revistă despre motoare de maşini. Doar faptul că săreai într-o piscină sau că pe lângă tine trecea o fată frumoasă era suficient ca să-ţi facă trupul să răspundă. Tot ce trebuia să facă soţia ta ca să te stimuleze pentru a avea o erecţie era să se urce în pat.

De fapt, poate că erecţiile tale se obţineau atât de uşor încât v-aţi dezvoltat unele obiceiuri în care soţia îţi oferea rar multă stimulare suplimentară. Când amândoi eraţi tineri, poate că ea a descoperit că prea multă stimulare putea grăbi lucrurile spre un final rapid. O soţie, Angie, mi-a mărturisit că ani de zile preludiul fusese doar de o singură parte, din simplul motiv că orice preludiu îl făcea pe soţul ei să ajungă la orgasm chiar înainte ca ei să facă sex.

Prietene, acele zile au trecut de mult. Acum erecţiile tale vor trebui cultivate şi menţinute. Dacă soţia ta te ignoră, îţi vei pierde erecţia. Amândoi va trebui să vă concentraţi pe a vă bucura şi a primi, şi aceasta înseamnă că vei avea nevoie de mai multă stimulare directă a penisului decât erai obişnuit să primeşti.

Te avertizez: Domnul Fericit s-ar putea să nu zâmbească la fel de des. S-ar putea să slăbească exact atunci când sperai că va fi mai concentrat. S-ar putea să se împotrivească la toate eforturile unei noi încercări într-un interval mai mic de 24 de ore şi desigur nu va mai fi slujitorul ascultător care era în adolescenţă şi pe la douăzeci şi ceva de ani.

De asemenea, erecţiile tale vor fi diferite, la fel cum sunt saltelele. Unele saltele sunt la fel de dure ca o masă, altele seamănă cu pernele. Ei bine, bărbaţilor, va veni timpul când nu veţi urca în pat având o erecţie puternică. Va semăna mai degrabă cu un „pin” decât cu un „stejar”. Veţi avea totuşi o erecţie, dar nu la fel de puternică cum era înainte.

Pe măsură ce îmbătrâniţi, s-ar putea să descoperiţi ceva ce nu v-aţi fi putut imagina niciodată la douăzeci şi ceva de ani: sex fără ejaculare. Bărbaţii în vârstă pur şi simplu nu simt nevoia să ejaculeze la fel de des ca bărbaţii tineri. Aspectul pozitiv al acestui fapt este că probabil vei putea să-ţi menţii erecţia mai mult şi vei putea să oferi mai multă plăcere partenerei tale. Aspectul negativ este că soţiile voastre ar putea fi îngrozite de faptul că situaţia s-a inversat şi acum întrebarea este dacă *tu* vei atinge orgasmul. Doamnelor, nu este greşeala voastră dacă soţul vostru face dragoste cu voi 20 sau 30 de minute şi totuşi nu ajunge la orgasm. Aceasta nu înseamnă că el nu este atras de tine sau că nu te găseşte atrăgătoare din punct de vedere sexual – pur şi simplu înseamnă că trupul lui îmbătrâneşte.

De asemenea, timpul după care vei fi în stare să ai o nouă erecţie va creşte. Nopţile lunii de miere, în care erai

în stare să ai mai multe orgasme în câteva ore, nu se vor repeta de acum. Această schimbare va fi treptată şi va veni în valuri, dar, pe măsură ce te apropii de 60 de ani, este inevitabilă. (De fapt, pentru unii dintre voi s-ar putea să apară deja când vă apropiaţi de 50 de ani.) Atunci când vei atinge acest sezon, unii dintre voi s-ar putea să aibă nevoie să aştepte ore întregi; alţii s-ar putea să aibă nevoie să aştepte zile. Dar va trebui să aştepţi.

Există un mare avantaj în toate aceste schimbări. Din când în când femeile se bucură de o „partidă scurtă de sex" la fel de mult ca bărbaţii, dar, în general, ele tind să prefere perioade de intimitate sexuală mai îndelungate, mai lente şi mai încete. Ei bine, bun venit în iarnă – în sfârşit, trupul tău se va potrivi cu cel al soţiei. Vei fi în stare să amâni mai mult orgasmul. Vei fi mai liber să te concentrezi asupra răspunsului soţiei tale. Şi poţi deveni un iubit mult mai bun decât acel armăsar de 22 de ani care obişnuiai să fii (sau care credeai că erai).

Dacă problemele de erecţie persistă, nu uita că s-ar putea să existe o cauză fizică, cum ar fi ateroscleroza sau altă condiţie medicală. S-ar putea să fie de vină vreun medicament pe care îi iei sau un stres suplimentar cu care te confrunţi. De aceea eu îţi recomand să-ţi faci un control medical complet dacă problemele de erecţie încep să iasă la iveală. În epoca Viagrei şi a multor altor opţiuni, impotenţa nu mai este nici pe departe problema care obişnuia să fie.

Daţi-mi voie să spun ceva femeilor care sunt căsătorite cu bărbaţi în vârstă: doamnelor, ţineţi minte că un eşec ocazional de a performa poate deveni o rutină psihologică dacă unul din parteneri exagerează importanţa acestui episod. Nu luaţi în mod personal aceste schimbări şi mai ales nu le faceţi să se repete mai des punând o presiune crescută asupra soţului de a performa.

De asemenea, vreau ca voi, femeilor, să înţelegeţi că aveţi un avantaj evident în această privinţă: voi cunoaşteţi din experienţă că interesul sexual poate creşte sau poate

scădea, la fel ca valurile la ţărm. Soţul vostru obişnuia să ajungă de la zero la o sută de kilometri pe oră într-o urcare continuă şi rapidă, pentru ca apoi să cadă de pe faleză. Va trebui să-l ajutaţi să înţeleagă cum e să iubeşti în mijlocul unei văi ocazionale, deoarece poate că el n-a fost niciodată înainte într-o vale.

De asemenea, este firesc ca să i se pară că problema lui este mai mare decât a ta. Dacă tu nu reuşeşti să te lubrifiezi natural, poţi primi totuşi plăcere în continuare şi poţi rămâne acolo până când „te încălzeşti”. Dacă nu reuşeşti acest lucru, poţi întinde întotdeauna mâna după sticluţa de Astroglide sau după tubul de K-Y jelly.

Bărbatul, pe de altă parte, ştie că, dacă el nu are o erecţie, nu va exista niciun act sexual. Şi acest gând poate fi unul îngrozitor, deoarece, aşa cum tu nu te poţi forţa să-ţi lubrifiezi vaginul, el nu se poate forţa să aibă o erecţie. Desigur, fiecare consilier ştie că îngrijorarea cu privire la aceasta va tinde mai degrabă să agraveze problema decât s-o rezolve, dar atunci când un bărbat nu este obişnuit să se confrunte cu aceste probleme, chiar şi confruntarea acestei probleme la un moment dat se poate transforma într-o sursă reală de îngrijorare.

Dacă ţi se pare că soţul tău nu va fi gata pentru a avea un act sexual şi el doreşte să continue să te satisfacă fie manual, fie oral, *te rog lasă-l* s-*o facă*. În primul rând, faptul că te va vedea atingând orgasmul ar putea fi suficient ca să obţină o erecţie.

Dar, chiar dacă nu se întâmplă aşa, un bărbat doreşte să ştie că-şi poate satisface sexual soţia. Dacă ştie că poate apela întotdeauna la folosirea mâinilor în cazul în care altceva nu funcţionează, va simţi o presiune mai mică de a performa într-un anumit mod specific data viitoare – şi, prin urmare, probabil se va descurca mai bine.

Gândeşte-te la aceasta ca la o temă – şi nu ca la una neplăcută! Lasă-ţi soţul să te conducă la orgasm în orice mod o poate face şi nu fi zgârcită cu încurajările privitoare la faptul că te poate satisface întotdeauna. Procedând aşa,

poţi transforma o experienţă care putea fi umilitoare şi care vă putea înstrăina într-una care creează chiar mai multă intimitate şi împlinire.

SCHIMBĂRI LA FEMEI

Voi, femeilor, veţi avea parte de un semn şi mai dramatic al procesului de îmbătrânire: se numeşte menopauză. Din punct de vedere psihologic, menopauza marchează un punct de cotitură dramatic în sexualitatea voastră. Dintr-odată, sexualitatea nu mai este legată de conceperea unui copil. Chiar dacă ai luat măsuri de precauţie mai multe decenii, totuşi relaţiile sexuale se schimbă odată ce concepţia devine imposibilă. Acum sexul are de-a face doar cu intimitatea şi plăcerea.

Şi nu e nimic rău în asta.

Nu există vreun motiv pentru ca menopauza să atenueze viaţa sexuală a femeii. În multe cazuri, femeile se simt mai învigorate sexual. Da, unele femei folosesc menopauza ca o scuză pentru a evita ceea ce au descoperit că este de multă vreme neîmplinitor din punct de vedere sexual sau fizic. Dar în majoritatea cazurilor nu există vreun motiv biologic pentru care femeile ar trebui să-şi piardă interesul faţă de sex în această perioadă. Cu toate că femeile experimentează o scădere a estrogenului, estrogenul în sine nu are legătură directă cu dorinţa sexuală şi cu răspunsul sexual. Desigur, scăderea estrogenului din trupul femeii conduce la alte simptome care ar putea să alunge gândurile sexuale – bufeurile de căldură fiind cele mai bine cunoscute dintre ele – dar, odată ce o femeie a trecut de menopauză, ea poate fi mai liberă ca niciodată înainte să exploreze noi orizonturi sexuale. Chiar scăderea estrogenului poate fi ajustată prin doze potrivite de estrogen.

Răspunsul la menopauză este atât de individual încât mi-e teamă să folosesc generalizări. Unele femei mi-au spus că parcă şi-au pierdut orice dorinţă de intimitate sexuală, în timp ce o altă clientă mi-a spus cu o licărire în ochi: „În ziua următoare după ce copiii au plecat de acasă

eu şi cu Jim am început să folosim fiecare încăpere şi fiecare obiect de mobilier – şi, când spun *fiecare*, vorbesc serios”.

Un alt eveniment major care adesea însoţeşte îmbătrânirea este histerectomia. Doamnelor, aceasta este o operaţie serioasă căreia unele dintre voi nu-i acordă suficientă atenţie. \a sculaţi prea devreme, conduceţi maşina prea devreme, începeţi să ridicaţi unele obiecte prea devreme, faceţi sex prea devreme şi toate astea pot avea consecinţe majore. Ştiu despre ce vorbesc: soţia mea, Sande, a trecut prin această operaţie şi, la fel ca multe femei, s-a simţit vinovată pentru că a avut nevoie de o perioadă de repaus atât de mare. Planifică-ţi un interval de şase până la opt săptămâni pentru vindecare.

S-ar putea ca soţii care citesc această carte să sară din scaune chiar acum. „Şase până la opt săptămâni? Leman, ai înnebunit?”

Şase săptămâni fără sex nu înseamnă în mod necesar şase săptămâni fără exprimare sexuală şi fără dragoste. Cuplurile pot fi creative în aceste situaţii din viaţă. Desigur, Domnul Fericit rareori se gândeşte: *îmi voi lua un concediu de opt săptămâni*, astfel că o soţie iubitoare va face tot ce poate pentru a găsi modalităţi creative de a ajuta la eliberarea libidoului soţului ei.

Unul din marile beneficii pentru femeile care sunt mai în vârstă este că cel mai mare duşman al sexului, oboseala, s-ar putea să nu mai fie atât de intensă. Majoritatea oamenilor au mai mult timp liber în ultimii lor ani şi adesea au parte de mai puţine responsabilităţi. Nu trebuie să te îngrijorezi că un copilaş îţi va bate la uşă şi îţi va cere apă. Nu mai trebuie să faci pe taximetrista toată după-amiaza şi să te urci în pat epuizată. Perioadele tale de ciclu tău vor înceta şi, de vreme ce multe cupluri preferă să nu se implice în intimitate sexuală în timpul ridului femeii, în calitate de cuplu veţi câştiga încă cinci zile pe lună în care veţi putea face sex.

Din punct de vedere fizic, va trebui să acorzi o grijă

mai mare organelor tale genitale. Odată ce scade nivelul de estrogen, pereţii vaginali vor deveni mai subţiri şi mai uscaţi. Va trebui să folosiţi lubrifianţi şi s-ar putea ca soţul tău să trebuiască s-o ia uneori mai uşor, deoarece o împingere viguroasă s-ar putea să cauzeze soţiei mai degrabă durere decât plăcere.

Apropo, una din cele mai bune metode de a vă menţine în formă din punct de vedere sexual după 60 de ani este să vă menţineţi nivelul de activitate sexuală. Masters şi Johnson au demonstrat că femeile în vârstă care se implică în relaţii sexuale cel puţin o dată pe săptămână au o lubrifiere mai eficientă decât femeile care nu au relaţii sexuale perioade lungi de timp. Vechiul proverb, „foloseşte-l sau îl vei pierde”, este foarte exact când e vorba despre sex.

Sper că atitudinea ta nu va fi ca cea a lui Margaret, care a venit în cabinetul meu împreună cu un soţ indiscutabil neferitit. După doar câteva momente, soţul ei, Jerry, mi-a spus că Margaret practic a renunţat la orice relaţii sexuale viitoare.

Margaret nu a negat acest lucru. Mi-a spus: „Uite, dr. Leman, cred cu adevărat că mi-am făcut suficient datoria. N-am fost niciodată prea interesată de sex, şi sincer, Jerry nu a fost prea creativ. Chiar şi aşa, i-am fost credincioasă şi supusă 34 de ani. Nu credeţi că e destul?”

Am discutat un timp despre lipsa de creativitate a lui Jerry, dar când a venit timpul să răspund întrebării lui Margaret: „Nu credeţi că e destul?” i-am răspuns foarte hotărât: „Nu, nu cred”.

De fapt, i-am pus o altă întrebare: „Cum te-ai simţi dacă Jerry ar spune: «Bine, Margaret, te-am susţinut financiar 34 de ani. Acum că am ajuns la pensie, am hotărât că nu mai vreau să te sprijin financiar. Va trebui să-ţi găseşti un loc unde să stai şi să ai propria ta sursă de venit. Mi-am făcut datoria suficient şi acum doresc să fiu puţin mai egoist”.

„Vezi, Margaret”, am continuat eu, „căsnicia este

pentru toată viaţa şi angajamentele pe care ni le luăm sunt şi ele pentru toată viaţa. Drumul pe care îl apuci este unul foarte periculos. De fapt, dacă scopul tău este să-l efeminezi spiritual pe Jerry şi să-l transformi într-un soţ furios în loc de unul mulţumitor, ţine-o tot aşa. Vei vedea cum capul hidos al egoismului se va ivi mai repede decât vei crede.

Atunci când apostolul Pavel spune că «cei doi vor fi un singur trup», el rosteşte o poruncă. Acea unitate include unitatea fizică, exprimată în intimitatea sexuală. Unitatea fizică îmbogăţeşte toate aspectele unităţii. Nu poţi refuza un aspect şi să-l pretinzi pe altul.

Dar, la fel de important, tu iei o decizie unilaterală care are consecinţe duale. Doar pentru că te-ai săturat de sex nu înseamnă că şi Jerry s-a săturat şi ce ar trebui să facă el acum? Ţi-a fost vreodată necredincios?”

„Nu”.

„Şi aşa îl răsplăteşti? Spune-mi, Margaret, de ce alţi bărbaţi aparent respectabili – care, după toate celelalte standarde par să fie oameni de treabă – ajung să şocheze întreaga lume având o aventură extraconjugală? Sau sunt prinşi că frecventează cluburi de striptease atunci când se află într-o călătorie de afaceri? Cu toate că a te implica în aventuri extraconjugale sau în pornografie nu este niciodată ceva acceptabil şi acţiunile unui bărbat n-ar trebui să depindă de comportamentul soţiei lui, mi se pare că o mulţime de astfel de cazuri au loc pentru că unele nevoi elementare nu li se împlinesc în căsnicie. Un bărbat de 60 de ani doreşte să se simtă dorit şi preţuit la fel ca un bărbat de 30 de ani. S-ar putea ca mireasa lui să arate foarte diferit faţă de acum 30 de ani, dar ea este încă iubita lui, dragostea vieţii lui; şi el încă doreşte ca ea să-l dorească”.

În cele din urmă, Margaret a înţeles că soluţia nu era să nu mai facă sex, ci să-l ajute pe Jerry să fie mai sensibil în modul în care făcea dragoste.

BRAŢ LA BRAŢ

Probabil că i-ai văzut şi tu aşa cum am făcut-o şi eu: un cuplu indiscutabil mai în vârstă, care se plimbă împreună braţ la braţ. Soţiei îi este greu să umble, aşa că este ajutată de soţul ei. Poate se opresc să-şi cumpere o prăjitură sau un cornet de îngheţată şi stau la taifas ca să decidă ce vor să-şi cumpere. Apoi întotdeauna îi dau şi celuilalt din ceea ce şi-au ales. Poate că soţia îi şterge gura soţului chiar înainte de a-l săruta.

Sunt ca două părţi ale unui întreg. Credincioşi celuilalt de patru, cinci sau chiar şase decenii, nu-şi pot imagina viaţa fără celălalt. Sunt sigur că nu se comportă ca gimnaştii în dormitor; niciunul nu atârnă de candelabru, iar cărţile de *Kama Sutra* de multă vreme au fost puse deoparte sau vândute. Dar dacă te uiţi la faţa acelui bărbat, vei vedea un băiat fericit. Încă ştie cum să-şi satisfacă soţia, iar ea încă doreşte ceea ce are el.

Din punct de vedere emoţional, nu există nimic mai bun ca aceasta. O partidă de o noapte întreagă nici măcar nu se apropie de experienţa minunată de a face dragoste de o mie de ori cu aceeaşi persoană.

Acest cuplu în vârstă este o imagine cu adevărat minunată, un portret uluitor de profund al dragostei de o viaţă pe care Creatorul nostru doreşte s-o experimentăm. Sexul în iarna vieţii este un lucru minunat. Devine aproape miraculos atunci când este precedat de sex în primăvară, vară şi toamnă – cu aceeaşi persoană.

16

Când bahna f>oaittă tanga

Uită-te la poza mea de pe coperta spate a acestei cărţi. Haide – te voi aştepta.

Ai reţinut această imagine? Bine. Ceea ce nu ai văzut reprezintă 90 de procente din corpul meu care este ataşat gâtului meu. Tu doar mi-ai văzut capul, aşa că va trebui să-ţi mai dau câteva detalii. Înainte aveam mai puţine kilograme decât am acum. Este un mod elegant de a-ţi spune că va trebui să cauţi puţin pentru a-mi găsi abdomenul – cu siguranţă nu etalez imaginea cu cei şase

muşchi abdominali care se găseşte pe coperţile revistelor pentru bărbaţi. Am renunţat în urmă cu câteva decenii să mai port anumite tipuri de pantaloni şi o anutinită croială a cămăşilor.

Totuşi, am fost norocos să mă căsătoresc cu „o frumuseţe de femeie”. Soţia mea este o femeie frumoasă. Vă vine să credeţi: mărimea rochiei lui Sande este aproape identică cu cea pe care o avea atunci când ne-am căsătorit. Cât despre mine, sunt ca o balenă. Una din cele mai mari temeri ale mele este că, dacă voi merge la plajă, îmi voi da jos tricoul şi mă voi aşeza pe nisipul alb, vor apărea câţiva ecologişti şi vor încerca să mă împingă înapoi în ocean.

Ori de câte ori bărbaţii mă întâlnesc pe mine şi pe Sande pentru prima dată petrec primele cinci secunde uitându-se chiorâş la soţia mea, apoi se uită scurt la mine, complet încurcaţi, de parcă ar fi trebuit să mă căsătoresc cu un pitbull sau ceva asemănător.

Poate că nu sunt un candidat pentru o reclamă la lenjerie intimă, dar sunt convins că majoritatea dintre *voi* nu v-aţi califica pentru a apărea pe coperta revistelor *Playboy* sau *Playgirl* – chiar dacă aţi fi dispuşi să pozaţi (lucru care, din fericire, am toată speranţa, nu l-aţi face).

Ştiţi ceva? Foarte puţini dintre noi ne-am califica.

Iată un exerciţiu util: stai jos pe o bancă într-un mail şi uită-te la oameni timp de 15 până la 20 de minute. Pe cât de mulţi dintre ei i-aţi descrie ca fiind frumoşi sau atrăgători?

Dacă experienţa ta este ca a mea, vei răspunde: „Nu prea mulţi”. Marea majoritate dintre noi ne încadrăm undeva puţin deasupra, sau puţin sub medie. Aceasta înseamnă că restul dintre noi sunt căsătoriţi cu persoane ale căror trupuri nu ne atrag? Credem că doar bărbaţii cei mai atrăgători şi femeile cele mai frumoase de la Hollywood pot avea vieţi sexuale împlinitoare? Eu cu siguranţă nu cred aceasta.

Poate că nu am corpul unui sportiv olimpic, dar vreau să ştiţi că îmi place să-i dăruiesc soţiei mele ceea ce am.

Femeile în special trebuie să aibă aceeaşi atitudine, dar pentru ele este puţin mai dificil. Pur şi simplu nu este uşor să ai o imagine pozitivă a trupului – cel puţin nu e uşor pentru majoritatea femeilor cu care am discutat. Conform unui sondaj condus de *Psychology Today*, mai mult de jumătate dintre femeile din America nu sunt mulţumite de aspectul lor general.[33] Din practica mea, bănuiesc că numărul real este *mult* peste jumătate. Chiar şi femeile care ştiu că este „corect din punct de vedere politic" să-şi accepte trupul lor, totuşi, în intimitatea lor au tendinţa de a se uita în oglindă şi de a se înfiora. Este o realitate că femeile sunt în general mai complexate de trupurile lor decât bărbaţii. Compară doar timpul pe care îl petrece în medie o soţie în faţa oglinzii, încercând să-şi îmbunătăţească aspectul feţei, al machiajului, al părului, şi aplicându-şi diverse loţiuni pe piele – cu timpul petrecut de un bărbat în faţa oglinzii. Dacă nu se rade, probabil că el nu dă prea mare atenţie modului în care arată. Eu nu ştiu dacă m-am dat *vreodată* cu loţiune pe piele, iar singura dată când machiajul m-a atins faţa s-a întâmplat atunci când am fost machiat înainte de a apărea în direct la televiziune.

Nu vă pot spune de cât de multe ori am văzut două femei stând împreună, iar una dintre ele spune: „O, chiar îmi plaaace coafura ta. E atâât de atrăgătoare".

„O, nici să nu pomeneşti de părul meu", protestează cealaltă femeie. Apoi scoate o poză dintr-o revistă – după câte se pare, aşa *ar trebui* să arate părul ei, dar femeia care a coafat-o i-a lăsat părul prea lung aici şi nu l-a aranjat bine acolo, iar acum faţa ei pare prea rotundă şi nu ştie cum să şi-l coafeze pentru marea petrecere de sâmbătă seara!

Compară această discuţie cu cea pe care o am eu atunci când mă întâlnesc cu bunul meu prieten Moonhead: „Hei, Leman, te-ai tuns, nu?"

---

33 Citat în Nancy Stedman, "Love Your Body," Redbook, mai 2001, pag. 46.

„Da”.

La atât se rezumă întreaga conversaţie!

Această obsesie cu privire la cum arăţi poate conduce la unele obiceiuri destul de crude. O mulţime de femei nu se consideră crude, dar în realitate sunt. Nu, tu n-ai răni intenţionat sentimentele altei persoane – dar gândeşte-te cât de crudă poţi fi *cu tine însăţi*.

Thomas Cash, autorul cărţii *The Body Image Workbook*, pune o întrebare interesantă: „Ai permite altcuiva să te critice aşa cum o faci tu însuţi?”[34]

De ce discut despre aceste lucruri aici? Imaginea ta despre corpul tău va avea un impact major asupra capacităţii tale de a te dărui pe deplin partenerului tău. S-ar putea să nu ai zâmbetul Juliei Roberts, nici sânii modelelor în costume de baie din *Sports Illustrated*, sau picioare care se potrivesc într-o pereche de blugi de marcă – dar îţi pot garanta un lucru: soţul tău nu doreşte să aştepte până când vei da jos cele 15 kilograme ca să facă sex cu tine din nou!

CUM SĂ-ŢI ÎMBUNĂTĂŢEŞTI IMAGINEA DESPRE CORPUL TĂU

Îmi dau seama că am spus deja de mai multe ori acest lucru, dar în caz că nu l-ai priceput încă, dă-mi voie să-l spun din nou: soţiilor, vederea este un mijloc incredibil de puternic pentru a-l stârni pe un bărbat. Poate crezi că nu te ridici la înălţimea aşteptărilor lui şi astfel îţi privezi soţul de a-i permite să te privească, dar ceea ce faci tu este contraproductiv.

Să spunem că o femeie are sâni mici şi, prin urmare, are o imagine de sine negativă. (Apropo, eu nu sunt de acord cu axioma care spune că ceea ce e mic e inferior. În opinia mea, aceasta e o presupunere ridicolă, dar este una larg răspândită, aşa că ţin cont de concepţiile populare greşite.) Atunci când această femeie cumpără o revistă de femei şi se uită prin reclamele ei, ea nu vede nicio femeie care să semene cu ea. Când trece pe lângă panourile de

34 Stedman, "Love Your Body," pag. 46.

reclamă în drumul ei spre casă de la magazin, nu vede poze gigantice de femei având sâni plaţi care beau bere şi fumează ţigări. Iar atunci când porneşte televizorul seara, mamele din seriale poartă întotdeauna bluze strâmte care le arată decolteul.

Atunci când o femeie se dezbracă seara, ea îşi vede sânii mici şi şoldurile care tot cresc şi se gândeşte: *De ce n-aş putea lua vreo două kilograme de aici şi să le pun aici*?

Problema este că ea presupune că soţul ei nu va fi excitat de corpul ei, deoarece ea nu arată ca femeile din reviste. Ceea ce uită ea este că soţul ei nu seamănă nici el cu bărbaţii din revistă! Toate persoanele de acolo sunt mituri, idealuri machiate şi retuşate care încearcă să aproximeze un fals simţ al frumuseţii.

Poate că problema ta nu o reprezintă pieptul plat. Din contră, poate că ai devenit o victimă a forţei de gravitaţie şi crezi că soţul rău ar trebui să fie un halterofil ca să-ţi poată ţinea sânii să nu cadă atunci când îţi scoţi sutienul. Sau poate că ţi-ai dezvoltat propriile straturi de grăsime cu cinci sau zece ani în urmă şi ţi-e teamă că a purta lenjerie s-ar putea să-i provoace râsul soţului tău, în loc să-l excite.

Poate ai născut trei copii şi ai vergeturi care dovedesc acest lucru. Poate că te-ai îngrăşat cu opt kilograme după ultima naştere şi încă nu le-ai dat jos. Te simţi total neatractivă şi, atunci când soţul tău îţi spune cât este de atras de tine, îi eviţi avansurile şi te acoperi.

El îţi spune că trupul tău îl excită, dar tu nu i-l arăţi.

Nu mă înţelege greşit. Eu simt cu tine, deoarece ştiu că eşti bombardată întreaga zi cu această idee eronată a unui corp perfect. Dar doresc să încerci să-l asculţi pe bărbatul care te iubeşte, mai degrabă decât să-i asculţi pe toţi bărbaţii care doresc să-ţi vândă ceva. Deoarece vederea este atât de importantă pentru soţul tău, trebuie să te lupţi până ajungi la punctul în care ai o părere suficient de bună despre tine ca să-ţi foloseşti frumuseţea pentru a-ţi ademeni soţul.

Un soţ mi-a spus că s-a rugat ani de zile ca soţia lui să se vadă pe ea însăşi prin ochii lui. El se delectează în frumuseţea ei şi chiar spune că, în tot timpul cât a fost însărcinată şi după aceea, n-a fost niciodată o clipă în care să n-o fi găsit atrăgătoare. Dar ea totuşi nu crede pe deplin acest lucru. E trist.

Iartă câteva sugestii pentru a te ajuta în acest proces.

1. Concentrează-te pe punctele tale forte.

Ai priceput că până şi modelele în costume de baie de la *Sports Illustrated* au anumite trăsături care sunt accentuate şi unele care sunt ascunse? Fotograful se poate concentra asupra picioarelor femei, asupra şoldurilor ei, a spatelui sau asupra pieptului ei, iar persoana care răspunde de acel număr se va asigura că fiecare model va purta costumul care îi subliniază trăsăturile cele mai atrăgătoare, în timp ce fotograful o va poza în acele poziţii care îi scot cel mai bine în evidenţă acele trăsături.

Învaţă să te prezinţi partenerului tău în acelaşi fel. Poate doreşti să-ţi scoţi în evidenţă ochii, picioarele sau altceva. Învaţă să le accepţi ca punctele tale forte şi – cel puţin în faţa partenerului tău – etalează-le fără ruşine pentru a obţine efectul deplin.

Dacă punctul tău forte îl reprezintă sânii tăi, cumpără-ţi lenjerie care atrage atenţia asupra pieptului tău. Dacă ochii tăi reprezintă partea cea mai atrăgătoare, sau poate gura ta, alege-ţi un machiaj care să atragă atenţia soţului tău spre aceste trăsături. Foloseşte ceea ce ai pentru un efect deplin şi nu te îngrijora de restul.

2. Regula timpului egal.

Te-ai trezit vreodată criticându-ţi modul cum arăţi prin comentarii de felul următor?

„Uită-te la şoldurile astea – pur şi simplu sunt dezgustătoare”.

„O, urăsc acest păr aspru. Nu-mi reuşeşte nicio coafură cu el!”

„Dacă sânii continuă să-mi cadă, va trebui să-i încalţ

cu pantofi!”

Dacă acesta este cazul, dr. Cash oferă „regula timpului egal”, pe care o recomand din toată inima: trebuie să acorzi un timp egal părţilor pozitive ale corpului tău. Aşa e corect. Îţi datorezi un compliment pentru fiecare critică. Să petreci *cel puţin* acelaşi timp gândindu-te la trăsăturile tale pozitive cât aloci celor negative.

Adu-ţi aminte, nu ai fost creată în timpul orelor suplimentare la o fabrică din New Jersey. N-ai fost concepută, modelată şi sculptată de orice proiectant, ci de însuşi Dumnezeu. Şi, atunci când te-ai născut, El a făcut un pas în spate, a zâmbit şi a spus: „E bine”.

Da, poate că nu ai avut cea mai mare grijă de ceea ce ţi-a dăruit Dumnezeu; poate că ai adoptat câteva obiceiuri care nu-ţi permit să arăţi cel mai bine. Dar nu-L jigni pe Creatorul tău ignorând trăsăturile minunate pe care le-a pus în tine. Învaţă să fii *recunoscătoare*:

„Îţi mulţumesc, Doamne, pentru aceşti ochi”.

„Doamne, sunt atât de recunoscătoare pentru că mi-ai dat buze să-mi sărut soţul”.

„Îţi mulţumesc, Doamne, pentru că mi-ai dat braţe ca să-mi îmbrăţişez soţul şi sâni ca să-i ademenesc ochii”.

3. Păzeşte-te de situaţii cărora ştii că nu le poţi face faţă.

Dacă imaginea corpului tău este o problemă pentru tine, fă o listă cu situaţiile despre care ştii că îţi creează probleme. Dacă faptul că mergi să-ţi cumperi un costum de baie te deprimă în mod garantat, cere-i unei prietene să te însoţească şi dă-ţi toată silinţa să fii amuzantă. Nu te simţi obligată să-ţi cumperi un costum de baie care să atragă privirile. Nu e nimic rău în a lua un pantalon scurt peste un costum de baie pentru a acoperi puţin mai mult. Majoritatea costumelor de baie de azi sunt mult prea indecente – şi nu foarte practice pentru cineva care are peste 18 ani sau care îşi planifică să facă ceva mai mult decât să stea pe o pătură în timp ce îl poartă.

Unele dintre voi ar trebui să aruncaţi cântarul din

casa voastră. Altele ar trebui să regândiţi unde ar trebui să vă plasaţi oglinzile. Creează un cadru care să nu acţioneze împotriva ta.

4. Învaţă să te bucuri de momentele senzuale.

Nu vorbesc aici despre sex. Mă refer la sentimentul plăcut al unui ceai rece ca gheaţa într-o zi fierbinte de vară. Mă refer la a fi cufundată în apă fierbinte într-o baie luxoasă într-o noapte de iarnă, sau mai bine, să stai într-o staţiune balneară în timp ce ninge uşor. Mă refer la soţul tău care îţi masează picioarele cu loţiune. Dumnezeu ne-a dat mai multe terminaţii nervoase decât vom şti sau vom folosi vreodată. Fii mai conştientă de ele, delectează-te în ele, lasă ca simţurile tale să se trezească la viaţă.

În timp ce devii mai conştientă din punct de vedere senzual, vei descoperi profunzimea sexului care trece dincolo de a arăta ca păpuşile Ken sau Barbie. Corpul uman este un lucru minunat şi mare parte a corpului uman nu poate fi văzut. Dacă nu cumva eşti student la medicină sau medic, probabil că nu ai văzut niciodată una din acele terminaţii nervoase care se activează într-un mod atât de minunat atunci când este atins la locul potrivit.

Un bărbat preferă să urce în pat cu o femeie conştientă de senzualitatea ei şi care are câteva kilograme în plus, decât cu o

Barbie cu o manichiură perfectă, dar care este rece, frigidă şi plină de inhibiţii.

5. Fă sex mai des.

Vrei să arăţi mai tânăr? Ţi-e teamă că timpul ţi-a furat atractivitatea sexuală? Dacă acesta e cazul, am o soluţie minunată şi amuzantă pentru tine: fă mult sex!

David Weeks, un neurolog de la Royal Edinburgh Hospital din Scoţia sugerează că: „Mai multe orgasme pot conduce la o eliberare mai mare de hormoni care îţi întăresc sistemul imunitar şi încetinesc îmbătrânirea prematură/ [35] Această idee este concluzia unui studiu de

35 Pamela Lister şi Janis Graham, "More Sex = Younger Looks!" Redbook, iunie 2001, pag. 80.

zece ani pe mai mult de 3500 de bărbaţi şi de femei. Cei care au arătat mai tineri au raportat o viaţă sexuală mai activă decât participanţii care arătau mai în vârstă.

Din punct de vedere psihologic, ceea ce credem despre noi înşine ne afectează într-o mare măsură modul în care începem să arătăm în realitate. Atunci când te implici în relaţii sexuale regulate, chiar acest act îţi afirmă trupul, deoarece soţul tău îl iubeşte, îl adoră şi îl mângâie. Atunci când te simţi mai atrăgător, arăţi mai atrăgător.

Un soţ mi-a spus că soţia lui era foarte atrăgătoare. Atunci când am văzut-o, aproape că am râs. Nu era o frumuseţe după standardele obişnuite. De fapt, într-un sens puteai chiar spune că natura nu a fost prea generoasă cu ea.

Dar nu l-ai fi convins niciodată pe soţul ei de acest lucru. De ce? El sugera că ea îl epuiza în pat. Ea nu se putea sătura de el, iar el nu se putea sătura de ea. Un bărbat obişnuit poate că s-ar uita la ea şi ar vedea o faţă obişnuită şi un corp neatractiv, dar soţul ei vede în ea femeia pe care o iubeşte, în care se delectează, pe care o atinge, o miroase, o dezmiardă, o mângâie, pe care o priveşte cu dragoste şi pe care o adoră. Sexul frecvent cu o persoană poate schimba realmente modul în care se uită ea la tine.

CUM SĂ SLĂBEŞTI INSTANTANEU CINCI KILOGRAME

Doreşti să slăbeşti cinci kilograme instantaneu data viitoare când vei sări în pat? Iată trucul unui psiholog: zâmbeşte. Priveşte seducător. Poate chiar ar fi bine să torci. Atunci când eşti mulţumită de trupul tău, partenerul tău va fi şi el mai mulţumit de el. Expresia ta facială şi atitudinea ta au un efect mult mai puternic asupra înfăţişării tale decât vei putea şti vreodată. Foloseşte-le pentru a obţine un efect deplin.

Un alt mod de a mai scăpa de puţină greutate este să reduci lumina din cameră. Lumânările sunt romantice şi mai ai şi beneficiul de a crea umbre care îţi vor permite să

ascunzi câteva defecte. Dacă lumina mai slabă a unei lumânări te face să te simţi mai bine, cumpără-le cu grămada!

Acum, cum poţi să *adaugi* cinci kilograme? Devenind atât de obsedată de o anumită parte a trupului care te-a deranjat întotdeauna şi pe care ai criticat-o. Intrând în pat şi insistând să te acoperi. Acţionând de parcă ai fi ruşinată, jenată şi inhibată.

Ia aceasta de la un psiholog: adesea oamenii sunt trataţi conform imaginii pe care o au despre ei înşişi. Copiii care sunt necăjiţi la şcoală adesea *se aşteaptă* să fie necăjiţi. Băieţii care au multă încredere arată mai atractiv. Eu cred că o imagine de sine pozitivă sau negativă valorează trei kilograme, fie în minus, fie în plus.

CUM SĂ-ŢI SUSŢII PARTENERUL

Partenerul joacă un rol esenţial când vine vorba de acceptarea trupului tău. Doamnelor, soţul vostru are nevoie să ştie că îl doriţi cu burtă cu tot. Şi, bărbaţilor, soţiile voastre trebuie să ştie că vergeturile şi efectele inevitabile ale forţei de gravitaţie nu v-au blocat interesul sexual. Iată cum a descris o femeie modul în care acceptarea soţului ei i-a schimbat imaginea de sine:

„Îmi uram corpul. Ori de câte ori mă uitam în oglindă îmi vedeam doar sânii mici şi soldurile mari. Îmi era jenă să-mi schimb hainele în faţa cuiva. Apoi, când m-am căsătorit, sexul era întotdeauna tensionat pentru mine, deoarece mi-era teamă să fiu văzută din anumite unghiuri. Dar Craig a schimbat toate acestea. El zâmbea în timp ce mă dezbrăcam. Mi-a spus cât de minunat era corpul meu. M-a atins în moduri care m-a făcut să cred că vorbeşte serios. Apoi eu m-am simţit mai degajată şi, în cele din urmă, am putut să mă bucur de sex. De atunci am învăţat chiar să mă mândresc puţin cu corpul meu. Iar acum nu mi-e teamă să iniţiez eu sexul/ [36]

Aţi priceput, bărbaţilor? Uneori va trebui să trudeşti din greu pentru a-ţi convinge soţia că o găseşti atractivă

36 Sarma şi Miller, How to Romance, pag. 89.

din punct de vedere fizic. Ea primeşte mesaje false şi este bombardată de imagini idealiste, artificiale, practic de fiecare dată când merge la cumpărături sau deschide o revistă; va trebui să-i spuneţi că o găsiţi foarte sexy şi atractivă. De cele mai multe ori voi veţi beneficia de pe urma acestui lucru la fel de mult ca ea. Femeile au nevoie de cuvinte de apreciere din partea soţilor lor – dar nu doar atunci când soţii doresc sex. În timp ce ieşi din casă, sau când intri în biserică – un loc în care soţia ta ştie că nu poţi avea niciun motiv ascuns – opreşte-te, uită-te cu atenţia la ea şi spune-i: „Scumpo, arăţi absolut fantastic. Sunt atât de mândru să fiu văzut cu tine azi”.

Trăim într-o lume care glorifică tinereţea, sexul fără angajamente şi trupurile care necesită extrem de mult timp petrecut la sala de gimnastică. Să schimbăm situaţia. Să reafirmăm trupurile femeilor care, într-un mod generos şi lipsit de egoism, au adus la viaţă unul, doi, trei sau patru copilaşi. Să-i apreciem pe bărbaţii care lucrează din greu ca să-şi susţină familiile şi care nu au timp să se oprească la sala de gimnastică şi să ridice greutăţi, deoarece sunt dornici să ajungă acasă şi să se joace cu copiii lor

Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este să te bucuri pe deplin de trupul partenerului tău de viaţă. Explorează-l. Delectează-te în el. Joacă-te cu el. Atinge-l. Laudă-l.

Trupul tău este un lucru minunat. Este unul dintre cele mai bune daruri pe care le poţi oferi partenerului tău. Nu fi egoist! Fii generos şi bucură-te de consecinţe!

Epilog

A

Înt/i-adevăfi, un daft loade ban

A

Într-o seară am dus-o pe Sande la o cină cu totul deosebită.

Am mers la un restaurant numit Oak Room la Hotelul Drake, aflat lângă Michigan Avenue, în centrul oraşului Chicago.

Lui Sande i-a plăcut; ea are gusturi foarte rafinate şi eu m-am bucurat cu adevărat de rezumatul ei: „La acel restaurant mâncarea e delicioasă, arată bine şi nu sunt expuse deserturi cu gelatină”. Majoritatea restaurantelor cu autoservire şi a bufetelor te întâmpină întotdeauna cu gelatină şi torturi de proastă calitate – dar nu la Oak Room.

Desigur, dacă îţi plac deserturile cu gelatină, ţi-aş putea sugera alte locuri în care să mergi – eu şi Sande am fost şi noi pe acolo. Există loc în viaţa noastră pentru restaurante care servesc deserturi cu gelatină, dar, în unele seri, ne bucurăm cu adevărat să fim mai pretenţioşi.

Sunt sigur că deja ai priceput ce vreau să spun. Doresc să închei această carte spunându-ţi ceea ce am spus mai multor cupluri pe care le-am intervievat în timp ce am scris această carte. Rugăciunea mea pentru voi (da, rugăciunea mea) este să experimentaţi pe deplin toate bucuriile, desfătările şi plăcerile pe care Creatorul vostru le-a plănuit să le cunoaşteţi în domeniul intimităţii sexuale. Doresc să vă duceţi viaţa voastră sexuală spre noi înălţimi, să vă rugaţi realmente ca Dumnezeu să vă ajute amândurora să experimentaţi intimitatea sexuală pe care n-aţi avut-o înainte.

De ce doresc acest lucru? Deoarece, dacă vă rugaţi să creşteţi în intimitatea voastră sexuală şi apoi o experimentaţi, căsnicia voastră va deveni mai puternică decât a fost vreodată. Veţi fi părinţi mai buni, credincioşi mai fideli, membrii mai eficienţi în comunitate – da, chiar oameni mai buni.

Sexul bun, sănătos, este o invenţie minunată care face minuni pentru noi din punct de vedere fizic, relaţional, psihologic şi chiar spiritual. Oamenilor care au fost răniţi datorită sexului păcătos sau care se afundă în adicţii sexuale s-ar putea să li se pară greu să experimenteze cât de energizant poate fi sexul bun, sfânt. Pentru ei, sexul este o povară în loc de o binecuvântare. Dar, dacă poţi depăşi această situaţie dificilă şi poţi avea parte de sex

sfânt, vei descoperi o cale a pasiunii şi a delectării curate care va face ca Disneyland-ul să pară ca Siberia în miezul iernii.

Unul dintre lucrurile minunate despre intimitatea sexuală a persoanelor căsătorite este că e o călătorie care durează întreaga viaţă. Nivelul la care sunteţi acum nu trebuie să reprezinte un obstacol pentru nivelul la care veţi fi peste cinci ani. Relaţia ta va evolua, aşa cum am urmărit mii de cupluri evoluând.

Uneori această evoluţie este şocantă pentru unul sau pentru ambii parteneri.

Mă gândesc în special la o femeie care este foarte conservatoare. Nici nu s-ar gândi să parcheze maşina în vreun loc în care nu există două linii clare de demarcaţie – iar dacă conduce furgoneta familiei nici nu va parca în unul din acele spaţii înghesuite.

Dar atunci când soţul ei o duce în pat experimentează o libertate, o bucurie şi o pasiune care ar scula jumătate din vecini, dacă nu ar exista izolaţia exterioară a zidurilor. Nu întotdeauna, notează acest fapt, dar suficient de des ca soţul ei să recunoască că este un bărbat foarte binecuvântat.

Uneori, un ospăţ sexual va fi o experienţă reală de gurmand. Alteori, va semăna cu o hrană fast-food. Uneori, un cuplu s-ar putea concentra pe „desert”. Alteori, s-ar putea ca cei doi să dorească o masă cu mai multe feluri. Lucrul cel mai bun este că toate sunt bune! Dumnezeu este minunat – şi, în sex, El ne-a dăruit un dar foarte minunat. Mă rog să te bucuri tot mai mult de el.

Iată tema mea finală, cuvintele mele de despărţire. Roagă-te această rugăciune chiar acum: „Dragă Dumnezeule, ajută-mă să aflu ce trebuie să fac pentru a-mi satisface sexual partenerul în seara aceasta – şi apoi dă-mi dorinţa ca să aplic ceea ce am aflat”.

Dacă te rogi această rugăciune cu sinceritate, ea îţi poate schimba căsnicia. De ce să nu încerci şi să vezi dacă e adevărat?

Întrebări şi răspunsuri cu dr. Kevin Leman

Răspunsuri la 30 de întrebări pe care le-ai dorit dintotdeauna să le pui, dar pe care n-ai avut ocazia să le pui vreodată îmi plac întrebările. Nu întrebările ipotetice pe care le-ar putea pune cineva, ci întrebările reale pe care le pun oameni reali.

În următoarele pagini am strâns şi am răspuns la cele mai importante treizeci de întrebări pe care oamenii mi le pun repetat prin e-mail, scrisori, şi la numeroasele seminarii pe care le fin peste tot în ţară în fiecare an. Bănuiala mea este că unele dintre acest întrebări sunt şi ale tale.

Dr. Kevin Leman!

Datorită băieţilor mei gemeni, care au doar şapte luni, sunt epuizată. Hrănirea la sân a băieţilor şi îngrijirea lor în timpul zilei, plus faptul că stau uneori trează toată noaptea mă epuizează complet. Sexul este ultimul lucru la care mă gândesc. În timpul puţinelor ore din noapte când *pot* dormi, asta a tot ce îmi doresc să fac. Soţul meu este… of, *supărat* este un mod frumos de a mă exprima, deoarece nu mai am timp pentru el. Funcţionez în modul supravieţuire; el este setat pe modul pentru sex – *acum*. Am ajuns la un impas şi problema se agravează în fiecare zi. \a rog să mă ajutaţi!

R

Dă-mi voie să încep cu o povestire. Imaginează-ţi un somon stând pe o parte în apă, căutând o ultimă respiraţie. Şase străini se strâng în jurul somonului epuizat, spunându-i: „Încă puţin, scumpule. Aproape ai reuşit!” în urmă cu şapte luni, te-ai asemănat destul de mult cu acel somon, deoarece ai născut aceşti doi micuţi care acum îţi cer atât de mult din timpul tău. Sincer, nu ai nevoie de un al treilea copil (soţul tău); ai nevoie de un bărbat care înţelege cât de multă energie îţi cer copilaşii tăi. Aceşti gemeni adorabili nu doresc nimic altceva decât să fie ţinuţi în braţe, să fie alintaţi, să li se vorbească, să fie hrăniţi şi schimbaţi – *acum*.

Soţul tău trebuie să-şi asume responsabilitatea şi să se comporte ca un bărbat, nu ca un copilaş. Adică înseamnă că trebuie să-ţi fie de ajutor – să te ajute cu copiii, să facă treburile casnice, să pregătească mesele, să fie atent la nevoile tale şi să fie conştient de nivelul tău de epuizare. Dar aceasta nu te scuteşte de obligaţia ta. Tu trebuie să fii o persoană deşteaptă şi să-ţi dai seama că soţul tău are nevoie şi tânjeşte după atenţia ta. Nu poate fi ocolit la nesfârşit. Atunci când cei doi gemeni vor creşte, cine va rămâne? Tu şi soţul tău. Împreună.

Prin urmare, pentru a avea puţină energie păstrată pentru el şi pentru a-i arăta că el este important pentru tine, găseşte-ţi o persoană care să te ajute. Bunica e o soluţie minunată dacă locuieşte aproape de voi; prietenii buni şi babysitterii de încredere pot fi şi ei de folos. În zilele când copiii tău dorm, poţi dormi şi tu. Ai încredere în mine, treburi casnice vei avea întotdeauna de făcut. Relaţia ta cu soţul tău trebuie să ocupe primul loc în viaţa ta.

Î

De cât sex are nevoie un bărbat pentru a se menţine în formă? Eu am 46 de ani, iar soţul meu are 38. Suntem căsătoriţi de un an, iar el mă termină cu nevoia lui constantă de sex. (Vreau să spun că mi-ar plăcea să mai fac câteva lucruri pe acasă pe lângă ce facem în dormitor.) Există o linie care delimitează sexul sănătos de adicţia sexuală? (Tot citesc despre adicţia sexuală în toate revistele.) Cum pot şti care e diferenţa între cele două?

R

Există o mare diferenţă între un impuls sexual ridicat şi adicţia sexuală. Unii oameni pur şi simplu au un interes mai mare faţă de sex decât ceilalţi. Nu e nimic rău în aceasta atâta vreme cât ei manifestă atenţie, afecţiune şi sensibilitate faţă de partenerul lor, care s-ar putea să aibă un impuls sexual mai redus.

Adicţia sexuală are unele simptome uşor de recunoscut, cum ar fi preocuparea faţă de imagini cu

conţinut sexual explicit, un interes mai redus faţă de sexul cu partenerul, o capacitate redusă de relaţionare şi sensibilitate faţă de partener, o implicare socială mai redusă, mai multe comportamente secrete (de exemplu, uşi închise sau folosirea computerului noaptea târziu).

Din modul în care ai pus întrebarea eu cred că ai de-a face mai mult cu chestiunea *controlului* decât cu o chestiune legată de *sex*. Cred că soţul tău doreşte să o facă în felul lui şi după programul lui. Ar fi interesant să încerci un mic experiment: începe să-l deştepţi în mijlocul nopţii pentru sex şi vezi ce se întâmplă. Dacă el este obsedat de control, aşa cum cred eu, bănuiala mea este că îl vei vindeca de a folosi sexul ca mecanism de control în mai puţin de 30 de zile.

În cabinetul meu de consiliere n-a intrat niciodată o femeie care să-mi spună: „Ceea ce îmi place la soţul meu este modul în care mă controlează". Stai jos împreună cu soţul tău şi discută direct despre această situaţie. Spune-i fără menajamente ceea ce simţi. Fie el te va respecta şi te va asculta, fie va încerca să-ţi minimalizeze sentimentele şi să te facă să te simţi vinovată. Luptă pentru drepturile tale. Baftă.

Î

Totuşi, ce e în mintea bărbaţilor? Soţul meu crede că poate să-mi răspundă mormăind la întrebările mele de la cină, că poate să se relaxeze în timp ce eu curăţ bucătăria şi pun copiii în pat (sunt o mamă casnică, aşa că bănuiesc că asta e „treaba mea"), şi apoi îmi face acea mişcare cu sprâncenele care ar trebui să mă ademenească să urc în pat pentru o zbenguială. Corect. Iar apoi se miră de ce dintr-odată o carte mi se pare foarte interesantă…

R

Dă-mi voie să folosesc o expresie clinică pentru a-ţi descrie soţul: este un idiot. Dacă ai luat decizia dificilă de a sta acasă şi a te îngriji de copii, soţul tău este un bărbat norocos. El este foarte lipsit de respect, ca să nu spun şovinist, să te trateze ca pe sluga lui personală şi ca pe un

robot. E de înţeles de ce sentimentele tale ţi-au fost ofensate. Susţine-ţi cauza. Scrie-i o scrisoare sau trimite-i un e-mail şi transmite-i mesajul foarte clar. Când este acasă sâmbăta dimineaţa, spune-i: „Scumpule, te rog să ai grijă de copii. Voi reveni în două ore”. Apoi pleacă de acasă şi fă altceva. Doar tu! fără copii!

Nu voi uita niciodată ziua în care soţia mea a mers la o conferinţă la biserică într-o sâmbătă dimineaţa la începutul căsniciei noastre. Pe atunci fetele noastre aveau 18 luni, respectiv trei ani. Când Sande a venit acasă la orele 17, am spus: „Ai ajuns acasă! Câte zile au trecut?” Ea s-a uitat la mine de parcă eram smintit. Fusese plecată doar de dimineaţă. Apoi m-a întrebat ce s-a întâmplat cu camera de zi – chiar dacă o curăţasem deja de trei ori în acea zi.

Soţul tău are nevoie să fie trezit la realitate. Trebuie să îndeplinească o vreme rolul tău pentru a te aprecia pe deplin pentru munca pe care o faci. După ce va face asta, lucrurile se vor schimba în casa voastră. Şi, atunci când vei avea un soţ care te ajută, vei fi mai dornică de zbenguiala din pat.

Î

Suntem căsătoriţi de doar câteva luni şi e de ajuns să spunem că nu a fost o perioadă uşoară. Avem o mulţime de neînţelegeri supărătoare, prelungite. Majoritatea dintre ele au de-a face cu viaţa noastră sexuală. Ne-am înţeles atât de bine înainte de a ne căsători (ei bine, cel puţin *credeam* că ne înţelegeam). Ce se întâmplă cu noi?

R

Am o întrebare pentru tine: atunci când ai păşit pe culoarul presărat cu flori din biserică, câţi oameni s-au căsătorit?

„Dr. Leman”, cred că glumiţi. „Doi, mireasa şi mirele. Poate că nu sunt cel mai bun la matematică, dar oricine îşi poate da seama de asta”.

Răspunsul meu? „Ce spui de şase persoane?”

„Şase? Eşti nebun, Leman, de unde ai scos numărul

ăsta?”

La nunta ta, s-au căsătorit *cel puţin* şase oameni, deoarece, pe lângă partenerul tău te-ai căsătorit cu socrii tăi, iar partenerul tău s-a căsătorit cu părinţii tău. (Şi asta nu include mamele sau taţii vitregi). E adevărat – tu eşti rezultatul creşterii tale. Şi, fie culegi beneficiile ei, fie suporţi consecinţele. Dar toate astea se dublează, deoarece partenerul tău este şi el produsul creşterii lui. Multe din frecuşurile pe care le veţi avea în căsnicie vor avea legătură directă cu lucrurile pe care părinţii tăi te-au învăţat – sau nu te-au învăţat – în special despre sex.

Dacă în căsnicia ta se duce în prezent o luptă, ar fi înţelept să-ţi faci timp împreună cu partenerul tău să discutaţi despre comportamentele şi aşteptările voastre. Dacă patul conjugal este unul dintre cele mai aglomerate locuri dintr-o căsnicie (datorită tuturor influenţelor la care aţi fost expuşi în perioadele voastre de creştere), nu te-ai simţi mai bine să ştii cu cine te culci?

Î

Eu şi soţia mea vedem toată experienţa legată de sex într-un mod foarte diferit – inclusiv cu privire la ce este permis şi ce nu. Există un teren de mijloc? Avem nevoie cu adevărat de un sfat. Soţia mea este foarte jenată să discute despre sex. Cât timp a fost în casa părinţilor ei, nimeni nu a discutat despre sex acolo.

R

Când eu şi Sande ne-am căsătorit, nu aveam nici cea mai vagă idee că ea purta cu ea o cărticică pe culoarul bisericii şi că o ascunsese în poşeta ei emoţională. Nu am descoperit lucrul acesta până în luna noastră de miere, când ea mi-a spus: „Ce faci?” Vedeţi, eu violasem o regulă din manualul ei cu reguli – manualul nescris cu reguli, pe care îl adusese cu ea în căsătorie. Manualul care conţinea modul ei de a vedea viaţa şi percepţia ei cu privire la ce era senzual, sexual, corect şi greşit.

Am descoperit că şi eu aveam un astfel de manual cu reguli. Şi manualele noastre erau foarte diferite!

De unde provin aceste manuale cu reguli? De la părinţii noştri şi din căminele în care am crescut. În unele familii, copiii primesc mesajul că sexul este „murdar”. Nu e de mirare că la atât de mulţi oameni li se pare dificil să discute despre el.

Dar sexul nu e ceva murdar; este unul dintre minunatele daruri pe care le-a dăruit Creatorul cuplurilor căsătorite.

În căsnicie, atunci când soţul sau soţia violează o regulă nerostită din manualul cu reguli a celuilalt, cineva ajunge să plătească pentru aceasta. Aici cuplurile dau de probleme mari. Pentru că, atunci când tu încâlci manualul cu reguli al partenerului tău, răspunsul lui natural este: *Nu-ţi pasă de mine*. *Îţi pasă doar de tine*.

De ce să nu ne împărtăşim cu celălalt manualul cu reguli? La urma urmei, căsnicia nu înseamnă oare să-l înţelegem pe celălalt şi să creştem împreună? Scoate la lumină regulile nescrise şi îţi va fi mult mai bine.

Î

Noaptea trecută, am păşit în spatele soţului meu care „lucra târziu” la computer, şi am fost şocată de ceea ce era pe ecranul lui – pornografie! Totuşi, apreciez faptul că a fost cinstit cu mie. Mi-a spus că se luptă cu pornografia de când era adolescent. Mi s-a făcut greaţă; cum putea să se uite la lucruri atât de perverse? Şi cum puteam eu, cu trupul meu „obişnuit” să îl atrag, când el se uita în fiecare noapte pe ecranul computerului la cele mai atrăgătoare trupuri? Nu mă mir că în ultimii trei ani mi-a spus că „are prea mult de lucru”! M-am simţit foarte, foarte trădată. Soţul meu spune că îi pare rău că i-am descoperit secretul. (Dar nu sunt sigură că îi pare suficient de rău pentru a nu se mai uita la pornografie.) încotro să ne îndreptăm de aici?

R

Probabil că pornografia este una dintre primele trei sau patru influenţe distructive din viaţă. Creează o dependenţă extrem de puternică. Imaginile acelea se

imprimă permanent în creierul soţului tău şi el şi le poate reaminti oricând. Acum este timpul să fii fermă, să lupţi pentru căsnicia ta. Spune-i direct: spune-i cât de rănită eşti, cât de trădată te simţi. Spune-i aspru: „Scumpule, ultimul gând care-mi trece prin minte acum este să fac dragoste cu tine. Simt că mariajul nostru a fost depreciat. Şi nu pot concura cu acele trupuri atrăgătoare de pe ecran. Vreau să cauţi ajutor”.

Ar trebui să mergi la consiliere împreună cu el? Nu. El trebuie să se confrunte singur cu problema. Dar gândeşte-te la următoarea perspectivă: pentru femei, pornografia înseamnă o trădare personală, relaţională. Pentru bărbaţi, este o ispită vizuală („doar o poză”, se gândeşte bărbatul tău). Dar această poză poate crea prăpăd în căsnicii şi vă poate submina încrederea. Aşa că îi sugerez soţului tău să ia măsuri. Ar fi înţelept să-şi instaleze un filtru pe computer care să blocheze orice fel de pornografie. Computerul poate fi mutat într-o încăpere în care există un trafic constant. Ecranul computerului de la serviciu poate fi amplasat astfel încât să poată fi văzut de colegii de birou. Aceste acţiuni pot părea a fi paşi mici, dar ei au de-a face cu voinţa lui de a se împotrivi ispitei. Dacă îşi pune în ordine viaţa, îşi pune în ordine inima. Totuşi, e important ca *soţul* tău, şi nu tu, să fie cel care să-şi ia aceste măsuri de securitate pe computerul lui şi în viaţa lui.

Î

Am citit atât mult în reviste despre orgasmele multiple, dar eu niciodată n-am avut mai mult de unul. Ce e în neregulă cu mine? Soţul meu spune că e din cauză că sunt prea tensionată. El şi-a stabilit ca obiectiv să vadă dacă îmi poate provoca mai mult decât un orgasm în timpul actului sexual – ca şi cum acest lucru ar fi un test al bărbăţiei lui. Aceasta mă face doar să fiu mai tensionată.

R

Aşadar, să clarificăm definiţia: *orgasmele multiple* înseamnă să ai mai mult decât un orgasm în orice sesiune

de dragoste. Bărbaţilor, dacă îi provocaţi soţiei voastre orgasme multiple, nu înseamnă că aţi câştigat premiul „Bărbatul macho al anului”. S-ar putea ca unele femei să aibă – şi să dorească – orgasme multiple. Dacă doresc, ar trebui să caute să le obţină! Dar adevărul este că majoritatea femeilor nu pot avea orgasme multiple. Majoritatea femeilor se luptă să aibă unul. Aşa că încercarea de a forţa obţinerea de orgasmele multiple va provoca doar tensiune unei femei. Probabil că tot ce doreşte ea este să aibă un orgasm şi apoi să savureze acea senzaţie de plăcere – concentrându-se pe relaxare şi pe soţul ei – în loc de a se simţi obligată să facă sau să fie ceva ce nu doreşte.

Atunci când sunt chestionate, majoritatea femeilor afirmă că preferă apropierea relaţiei (să fie îmbrăţişate, sărutate) mai mult decât sexul în sine. De fapt, atunci când sunt întrebare, 97 de procente au spus că ar renunţa mai degrabă la orgasm decât la apropiere! Femeile doresc o conectare de la inimă la inimă, o intimitate emoţională. Ele doresc să ştie că sunt iubite şi preţuite pentru ceea ce sunt, nu pentru modul în care reacţionează.

Toate relaţiile se bazează pe a te gândi în primul rând la celălalt, în loc de a te gândi la tine. Acum e timpul ca soţul tău să-ţi arate dragostea şi consideraţia şi să-şi transfere „impulsul de a avea succes şi de a avea cele mai mari realizări” spre un alt aspect al vieţii lui: locul de muncă.

Î

Am crescut într-un oraş mic din Kansas, într-un cămin foarte conservator. Ştiu că sexul ar trebui să fie o parte foarte importantă a căsniciei, dar, foarte sincer, cred că el este mai important pentru soţul meu decât pentru mie. Ştiu că aceasta pare puţin îngust, dar pur şi simplu nu mi se pare că există în sex prea mult beneficiu pentru mine (în afară de faptul că am născut doi copii). Greşesc cumva?

R

Eşti candidata perfectă pentru a citi *Partituri pentru*

dormitor. Multe femei care înainte mi-au descris viaţa lor sexuală prin expresia: „Ori cu ea ori fără ea, tot aia e”, au revenit şi mi-au spus: „Uau!”, după ce au citit *Partituri pentru dormitor*. Nu doar că o viaţă sexuală sănătoasă este importantă pentru soţul tău, dar e de o importanţă vitală şi pentru tine. Iată ce vreau să spun: majoritatea bărbaţilor nu sunt greu de înţeles. Ei au câteva nevoi de bază – printre ele se numără împlinirea sexuală şi respectul, dar, de asemenea, ei au nevoie să ştie că soţiile lor îi doresc. Dacă un bărbat nu se simte dorit de soţia lui, sau dacă ea nu-i comunică că se bucură să fie cu el, el îşi va concentra atenţia în altă parte. Dar, dacă eşti dispusă să-ţi investeşti timpul, energia şi grija pentru a face ca soţul tău să se simtă dorit şi respectat şi să ştie că ai nevoie de el, va fi gata să treacă printr-un zid de cărămidă pentru tine. Un bărbat care are o astfel de soţie va face orice ca să-i facă pe pac, deoarece va fi eroul vieţii ei.

Soţul tău doreşte – nu, el *tânjeşte* – să fie eroul tău. Şi, dacă îl împlineşti sexual, va merge pentru tine la farmacie la orele zece seara să-ţi cumpere ce îi ceri. Îţi va spune: „Scumpo, mă scol eu, rămâi tu în pat”, atunci când copilaşul plânge la orele trei dimineaţa. Ai încredere în mine în acest sens.

Î

Este permisă masturbarea, sau nu?

R

Nu este nimic rău în masturbare ca act fizic. Este o eliberare a tensiunii sexuale. Dar atunci când este însoţit de imaginaţie poate deveni o problemă importantă. De exemplu, să spunem că tu eşti excitat sexual, iar partenera ta nu este. Prin urmare, te masturbezi la duş. Dar, în loc să te gândeşti la partenera ta, te gândeşti la noua colegă care a început să lucreze la biroul tău. Sau foloseşti eliberarea sexuală prin masturbaţie pentru a-ţi potoli nevoile sexuale şi apoi eşti prea epuizat ca să faci dragoste cu partenera ta.

Nu voi uita niciodată o femeie care era foarte agitată

când a descoperit că soţul ei se masturba la duş. M-a sunat: „Dr. Leman, ce să fac? Soţul meu este un pervers sexual”.

„Ştii”, i-am spus eu, „nu e sfârşitul lumii. Dacă aş fi în locul tău, mi-aş da jos hainele şi i-aş spune: «Scumpule, te pot ajuta cu ceva?»”.

Există perioade într-o căsnicie când pur şi simplu vă doriţi o partidă rapidă de sex. Doar ceva rapid. Este permis să vă masturbaţi unul pe altul. Nu vă va creşte păr între degete şi nu veţi deveni senili. Toate aceste idei sunt minciuni gogonate. Suntem creaturi sexuale. Întrebarea este: la ce te gândeşti atunci când te masturbezi? La mireasa ta? La mirele tău? Şi cum vă afectează masturbaţia relaţia cu celălalt? Aceasta este esenţa problemei.

I în perioada în care am fost plecat în străinătate, soţia mea a avut o aventură extraconjugală – şi tocmai cu un diacon căsătorit din biserica noastră. Au trecut doi ani de atunci şi am reuşit să ne strângem din nou familia împreună, dar încă n-am putut să fac dragoste cu ea. Mă tot gândesc la „celălalt bărbat” şi mă întreb ce avea el şi eu nu am. Văd mereu imagini ale celor doi împreună făcând dragoste. De dragul copiilor mei doresc ca mariajul meu să meargă (deşi uneori mi-e greu să-mi iubesc soţia care a putut să mă trădeze în felul acesta), dar nu ştiu dacă voi putea vreodată să risc să mă încred din nou în ea. Mi se pare că ea mă compară întotdeauna cu celălalt tip. Doresc cu adevărat să pot s-o iert şi să uit, dar mi-este foarte greu.

R

Puţine lucruri sunt la fel de dureroase ca încercarea de a trece peste o aventură a partenerului de viaţă şi încercarea de a-ţi reface viaţa după această experienţă. Dar faptul că aţi rămas împreună timp de doi ani demonstrează faptul că nu doriţi să renunţaţi. Totuşi, ce preţ ai plătit ca să „trăiţi în pace” în ultimii doi ani? Nu-ţi ascunde sentimentele sub covor. Ele au obiceiul urât de a

ieşi la iveală atunci când te aştepţi cel mai puţin. Dacă îţi iubeşti cu adevărat soţia trebuie să-ţi disciplinezi mintea. Nu-i permite să zboare la imagini ale soţiei tale cu celălalt bărbat. Discută cu soţia ta; spune-i cât de rănit, de trădat şi de furios te-ai simţit, dar că doreşti să mergeţi înainte împreună.

Este timpul să discuţi cu un mentor de încredere sau cu un terapeut despre ce s-a întâmplat. Discută despre ce anume a făcut ca aventura să-i pară „atractivă" soţiei tale. Acordă prioritate timpului petrecut cu soţia ta; construiţi-vă din nou relaţia. Din partea ei, ea trebuie să depună eforturi ca să-ţi recâştige încrederea. Aceasta înseamnă să rupă toate legăturile cu bărbatul cu care a avut aventura, să arunce toate lucrurile pe care i le-a dat el, să te anunţe unde se află atunci când nu e încă acasă la ora la care te-a anunţat că va fi. Înseamnă să nu te mai mintă şi să nu te mai înşele. Şi, în cele din urmă, înseamnă relegarea fizică prin sex ca simbol al angajamentului vostru de a vă iubi şi de a fi credincioşi unul altuia. Poţi s-o faci. Relaţia voastră poate deveni mai puternică ca urmare a faptului că a trecut prin foc.

În cele din urmă, dacă eşti un bărbat al credinţei, dă-mi voie să îţi reamintesc că trebuie să-ţi ierţi soţia dacă vrei să beneficiezi de iertarea lui Dumnezeu în viaţa ta.

Î

Am o sarcină dificilă, iar soţul meu este flămând după sex. Cum pot să-mi fac bietul soţ chiar puţintel mai fericit? El merită aceasta, dar doctorul spune că nu este permis sexul penis-vagin până după naşterea copilaşului. Există vreo soluţie?

R

Îmi pare bine că ai pus întrebarea. Doamnelor, există perioade când trebuie să daţi dovadă de puţină creativitate. De exemplu, în acea perioadă a lunii, atunci când aveţi interdicţie din partea doctorului sau când vă simţiţi mare şi incomodă, având doar suficient loc pentru copilaşul nenăscut, nicidecum pentru Domnul Fericit. De

asemenea, poate că va trebui să faceţi unele ajustări în perioada după naştere, când, s-o spun cât mai elegant, „sunteţi mai sensibilă” – în timp ce soţul vostru îşi doreşte foarte mult puţină acţiune.

Acestea sunt perioade când trebuie să deveniţi experte în a-i oferi soţului vostru manifestări ale dragostei voastre folosindu-vă mâna. Putem vorbi deschis? Se numeşte stimulare manuală a penisului şi este permisă în căsnicie. Este pentru situaţiile în care el are nevoie de o soluţie rapidă care să-i elibereze tensiunea sexuală, doar ceva puţin ca să-ţi menţină bărbatul fericit şi satisfăcut în cuibuleţul vostru pe care vi l-aţi construit împreună. Este pentru acele perioade când, la fel ca majoritatea femeilor, sunteţi prea epuizate ca să faceţi dragoste. Uneori, scopul este doar satisfacerea soţului deoarece îl iubeşti şi te gândeşti la ce e mai bine pentru el. Căsnicia înseamnă să ştii care sunt nevoile iubitului tău şi să le împlineşti în moduri creative şi iubitoare.

Î

Sunt atât de dezamăgită. În urmă cu după săptămâni eu şi soţia mea ne-am întors din cele mai minunate locuri, unde ne-am petrecut luna de miere. Când ne-am căsătorit am fost amândoi virgini şi aveam peste 30 de ani, aşa că am aşteptat multă, multă vreme după sex. A fost o experienţă dezamăgitoare pentru amândoi. Nu vă puteţi imagina cât de îngrozitor este pentru un bărbat să dorească să-şi satisfacă noua mireasă, iar ea să nu fie prea interesată de lucrul pe care l-ai aşteptat cu nerăbdare! Tocmai am citit despre pilulele anticoncepţionale şi am descoperit că ele pot inhiba impulsul sexual al femeii. Este adevărat sau e doar o pălăvrăgeală de prin reviste? Cum pot să-mi ajut noua mireasă? Cum pot eu să contribui la rezolvarea problemei *noastre*?

R

S-ar putea să existe vreo legătură cu pilulele contracepţionale, aşa că ar trebui să-ţi consulţi doctorul.

Între timp, dă-mi voie să te îndrept într-o direcţie

diferită, deoarece eu nu cred că pilulele sunt problema în acest caz. Dacă ţi-aş da o vioară şi ţi-aş spune: „Cântă la ea”, probabil că mi-ai spune: „Nu ştiu să când la vioară”. Dar dacă aş insista: „Haide, vreau să cânţi la ea. Ia arcuşul şi cântă”, s-ar putea ca, în cele din urmă, să faci o încercare.

Dacă eşti ca majoritatea oamenilor care iau în mână vioara pentru prima dată, vei face un zgomot mai degrabă îngrozitor, moment în care cu voi spune: „Bine, e bine!”

Bănuiala mea este că, în acest moment, te-ai uita spre mine şi ai spune: „Bine? E îngrozitor! Ţi-am spus că nu ştiu să cânt la vioară”.

„Da”, aş spune eu, „dar ai făcut zgomot şi acesta e începutul”.

Începutul vieţii voastre sexuale seamănă foarte mult cu a învăţa să cânţi la un instrument muzical nou. Trebuie să înveţi cum să creezi muzică; sarcina ta este să creezi o simfonie împreună cu soţia ta, care, după câte se pare, a aşteptat la fel de mult ca tine ca să împărtăşiţi împreună această parte specială a căsniciei. Am veşti bune pentru tine. E nevoie de timp ca să ajungeţi să aveţi parte de un sex minunat. Nu e ceva la care se ajunge în mod natural, aşa cum vor unii experţi să credem. Aşadar, bucură-te de sesiunile voastre de practică cu cea pe care o iubeşti.

Î

Soţul meu vrea realmente ca eu să iniţiez sexul. Dar, sincer, mi-este jenă. Am crescut cu scenariul „băieţii aleargă după fete”. Şi, totuşi, ce înţelege el prin asta? De ce este atât de important pentru el ca eu să fac urmărirea?

R

Bravo ţie pentru că iei în considerare cererea soţul tău şi pentru că îl iubeşti suficient ca să doreşti să depăşeşti jena! Gândeşte-te în felul următor: să spunem că joci tenis pentru prima dară. Ţi-ar fi uşor? Ai lovi fiecare minge astfel încât să treacă feste fileu, sau uneori ai rata? Orice lucru pe care îl faci pentru prima dată ţi se pare dificil. Nu eşti priceput la el, aşa că nu-l vei face corect de

fiecare dată. Dar ştii ceva? Ideea este că încerci… şi soţul tău ştie aceasta.

Bărbatul pe care îl iubeşti tocmai ţi-a spus ceea ce i-ar plăcea cu adevărat să faci – să-l afirmi ca bărbat – să-l faci să se simtă viril şi preţuit. Şi tu reprezinţi cel mai important ingredient al acestei distracţii! Felicită-te pentru asta. Eşti o învingătoare în relaţia voastră. A-i face pe bărbaţi să *spună* ceea ce simt cu adevărat este extrem de importat; evident, el se încrede în tine suficient de mult încât îndrăzneşte să rişte şi aceasta este ceva minunat. Majoritatea femeilor au multe prietene, dar câţi prieteni are soţul tău? Cel mai probabil, are un singur suflet pereche – pe *tine*! Şi aceasta înseamnă că ocupi un loc foarte important pe lista lui de priorităţi.

Dacă nu eşti sigură ce înţelege el prin „a iniţia sexul”, întreabă-l. Unii bărbaţi au fantezii în care o femeie dezbrăcată îi apucă de cravată, rupe hainele de pe ei şi fac dragoste pe podeaua de lemn tare. Ei bine, unele femei din filme fac acest lucru. Înseamnă asta că trebuie să-l faci şi tu? Nu trebuie să fii o „femeie fierbinte” ca acelea din filme ca să iniţiezi sexul pentru a oferi plăcere soţului tău. Găseşte modalităţi care sunt eficiente pentru amândoi. Fii creativă. Riscă puţin. De ce ţi-e teamă? Faci aceasta pentru bărbatul care te iubeşte!

Î

Am crescut într-o casă abuzivă. Tatăl meu vitreg, şi de asemenea fratele lui, m-au abuzat fizic şi sexual înainte de a avea zece ani. Îmi iubesc soţul şi doresc să-i ofer dragoste, dar însăşi ideea de sex mi se pare revoltătoare. Se pare că nu pot opri imaginile cu privire la ceea ce mi s-a întâmplat ca fetiţă. \a rog să mă ajutaţi!

R

Te laud pentru curajul tău. Şi am veşti bune pentru tine. Ceea ce ţi s-a întâmplat nu a fost vina ta. Tu nu ai *determinat* acele abuzuri. Ele au avut loc deoarece în lume există rău şi oameni stricaţi care abuzează copiii. Oricât de greu îţi e să crezi, abuzul tău sexual nu are nimic de-a face

cu sexul aşa cum l-a intenţionat Dumnezeu, ci are de-a face doar cu puterea şi controlul. Sunt atât de bucuros că te-ai căsătorit cu un bărbat care te iubeşte şi pe care îl iubeşti suficient ca să doreşti să te ocupi de problemele din trecutul tău pentru a te îndrepta spre o relaţie sexuală sănătoasă şi împlinitoare pentru amândoi.

Acum e timpul să-ţi revendici sexualitatea. Discută cu soţul tău. Spune-i cât de mult îl iubeşti şi de ce îţi este atât de greu să faci dragoste. Cere-i ajutor şi răbdare în timp ce te vindeci de experienţa ta. Apelează la un terapeut care să te ajute să-ţi remodelezi concepţia despre sex (ceea ce ţi s-a întâmplat nu a fost dragoste). Uneori, aceasta ar putea însemna să nu ai relaţii sexuale pentru o perioadă de timp, cum ar fi un an, oferindu-ţi timp pentru a te vindeca şi a te bucura de atingeri senzuale care nu sunt dureroase, cu scopul ca, în final, să te bucuri cu adevărat de relaţia sexuală cu soţul tău.

Lucrul important este ca tu şi soţul tău să depuneţi eforturi*âm preună* pentru atingerea acestui scop. Înaintarea cu greu prin amintirile trecutului poate necesita mult timp şi poate fi extrem de solicitantă din punct de vedere emoţional. Acesta este un timp în care amândoi trebuie să fiţi blânzi şi răbdători unul cu celălalt pe măsură ce vă depăşiţi trecutul sexual şi ajungeţi la o înţelegere a sexului aşa cum l-a intenţionat Creatorul.

Î

Partenera mea de viaţă nu mă mai excită aşa cum obişnuia s-o facă. Am încercat, dar se pare că nu mai pot avea vechile sentimente. Aşa se petrec lucrurile pe măsură ce avansezi în vârstă, sau se poate face ceva cu privire la aceasta?

R

Bine ai venit în lumea reală. Un milion de alţi bărbaţi (şi femei, de asemenea) simt la fel. Iată ce se petrece în mintea unui bărbat atunci când se căsătoreşte: O, *da*! *Tocmai am câştigat lozul cel mare. Acum voi avea parte de sex tot timpul. Oricând doresc. În orice mod doresc. Oricât*

de mult doresc. Aceasta este viaţa…

Ai observat toate afirmaţiile *la persoana întâi*? E puţin egoist, nu-i aşa? Aşadar, unde se încadrează o soţie în această lume egoistă? Şi ce se întâmplă cu nevoile *ei*?

Scopul principal al soţiei tale nu este să fie gata să-ţi împlinească toate plăcerile tale sexuale. Scopul ei este să fie tovarăşa ta şi sufletul tău pereche, în toate modurile. Acelaşi lucru este valabil şi pentru tine. Şi tu trebuie să fii tovarăşul soţiei tale şi aceasta înseamnă să te gândeşti la ea, nu doar la tine. Ce îşi doreşte o soţie? Să fie îmbrăţişată cu tandreţe, să fie preţuită şi să o asculţi. Să fii atent cu ea şi când nu e ziua ei de naştere sau Crăciunul. Ea doreşte să-i asculţi şi să-i împărtăşeşti sentimentele. Dacă faci aceste lucruri şi dacă te uiţi la nevoile soţiei tale, vei începe să înţelegi cine este soţia ta. Vei vedea inima ei minunată şi îţi va părea chiar mai atractivă. Te provoc ca, în această săptămână, să faci o listă cu lucrurile pe care le consideri preţioase la soţia ta. Pe măsură ce îţi dai seama de valoarea ei, propriile tale emoţii se vor schimba. S-ar putea să nu ai „aceleaşi vechi sentimente”, dar vei avea ceva mult mai bun – o dragoste matură care va dura pentru tot restul vieţii tale. Apoi doar fii atent ce schimbări se vor petrece în viaţa voastră sexuală!

Î

Soţiei mele îi este foarte dificil să atingă orgasmul. Se pare că poate avea orgasm doar când îi stimulez clitorisul cu degetele sau cu gura. Dar nu ar trebui să poată ajunge la climax doar prin relaţia sexuală normală?

R

Opreşte-te chiar aici, deoarece ai primit o informaţie eronată. Dar nu eşti singur. O mulţime de bărbaţi şi femei sunt confuzi cu privire la această chestiune. Ei cred că toate femeile ar trebui să atingă orgasmul doar prin relaţia sexuală. Însă doar o treime pot atinge orgasmul prin raportul sexual. Două treimi au nevoie de stimulare directă pentru a-l atinge. Aşadar, dacă soţia ta se încadrează în această categorie, ea este ca majoritatea femeilor.

Dacă i-aş pune soţiei tale următoarea întrebare: „Ce fel de iubit este soţul tău?” ce mi-ar răspunde? Adevărul este că sexul de calitate depinde la fel de mult sau chiar mai mult de comportamentul tău din afara dormitorului, după cum depinde de tot ceea ce faci în dormitor. Atenţia ta faţă de nevoile soţiei tale în fiecare aspect al căsniciei o va pregăti pentru o experienţă sexuală minunată cu tine atunci când va veni momentul pentru aceasta.

Mai mult, faptul că ea are nevoie de stimularea clitorisului este ceva foarte obişnuit. Dar modul *în care* atingi acel micuţ şi delicat instrument este extrem de important. Multor femei le place stimularea indirectă, urmată de o stimulare foarte directă. Unor femei le place să fie stârnite doar cu o atingere uşoară a acestei zone delicate, combinată cu mângâieri şi cuvinte care îi transmit cât de mult o iubeşti. Foarte sincer, degetul tău arătător este mult mai capabil să o ducă la un orgasm antrenant decât Domnul Fericit în cele mai bune zile ale lui. Fără nicio intenţie să-l supăr pe Domnul Fericit.

I înainte de a descoperi ce consecinţe negative are acest lucru, m-am culcat cu mai mulţi bărbaţi. Aceasta sună îngrozitor, nu-i aşa? Dar, dacă m-ai fi cunoscut n-ai fi crezut niciodată că eram una din „fetele acelea”. Atunci când m-am căsătorit cu Seth, care era virgin, am crezut că am lăsat trecutul în urmă. Dar de fiecare dată când facem dragoste, imaginile cu unul sau altul din acei tipi îmi revin în minte. Odată, când am ajuns la orgasm, chiar am rostit numele unuia dintre ei. Seth nu a pomenit niciodată despre acest incident, dar sunt sigură că l-a supărat cu adevărat. Ştiu că trecutul meu ar trebui să rămână trecut. Aşadar, de ce continuă să iasă la iveală în cele mai nepotrivite momente? \a rog să mă ajutaţi!

Să spunem lucrurilor pe nume. Niciun bărbat cu mintea întreagă nu doreşte să fie comparat cu alt bărbat – în special în domeniul sexual. Şi Seth, fiind virgin, nu a avut nicio experienţă anterioară înainte de a se căsători cu tine. Acest lucru e minunat pentru el, deoarece tu eşti

singura cu care a avut relaţii sexuale. Totuşi, s-ar putea ca experienţa ta sexuală să-l facă să se simtă stânjenit, ca un adolescent neexperimentat care nu ştie cum să facă prima mişcare.

Spune-i soţului tău că regreţi ceea ce s-a întâmplat în trecut şi că uneori te lupţi cu imaginile altor bărbaţi – nu pentru că nu-l iubeşti sau că nu-l doreşti, ci datorită intensităţii acelor experienţe. Cu toate acestea, asigură-l că el – *şi doar el* – este acum bărbatul tău. Gândeşte-te la el pe tot parcursul zilei. Pune-i bileţele de dragoste în pachetul cu mâncare, trimite-i un e-mail în care îi spui că aştepţi cu nerăbdare timpul pe care îl vei petrece cu el. Păzeşte-ţi gândurile. Dacă imaginile iubiţilor anteriori apar pe neaşteptate în mintea ta, gândeşte-te în schimb la faţa şi la trupul soţului tău. În patul marital, dezvoltaţi-vă propriul ritm sexual, specific doar vouă. Aceşti mici paşi te vor ajuta să-ţi îndrepţi gândurile spre puritate şi spre soţul pe care l-ai ales pentru întreaga viaţă.

Î

Sunt logodită şi mă voi căsători peste doar trei luni. Ştiu că pare cu adevărat demodat, dar amândoi suntem virgini. Cu toate acestea, pe măsură ce se apropie ziua nunţii îmi dau seama tot mai mult cât de diferiţi suntem. Uneori *prea* diferiţi. Devin puţin agitată, chiar dacă îl iubesc cu toată inima.

R

Bine ai venit în lumea reală a relaţiilor! Bărbaţii şi femeile *sunt* diferiţi. Dar aceste diferenţe vă fac să fiţi un cuplu. La urma urmei, cât de amuzant ar fi să fiţi căsătoriţi cu cineva care ar fi exact ca voi? (Vă garantez că nu v-aţi înţelege prea multă vreme.) Diferenţele dintre voi v-au atras unul spre altul la început şi v-au făcut să fiţi captivaţi de celălalt. Biblia ne spune că am fost creaţi într-un chip minunat şi într-adevăr aşa este. Şi ştii ceva? Foarte interesant, acelaşi Creator care a creat universul atât de complex şi celulele sângelui din corpurile noastre nu a făcut ca bărbaţii să aibă aceleaşi nevoi ca femeile.

Pentru bărbaţi, nevoia cea mai importată este împlinirea (da, împlinirea sexuală este parte a ei). A doua nevoie este respectul (şi respectul din partea ta ocupă primul loc pe listă). A treia nevoie este de a simţi că ai nevoie de el. (Care bărbat vrea să vină acasă la o soţie care este hotărâtă să facă totul de una singură şi nu pare să aibă nevoie de el?)

În cazul femeilor, nevoia cea mai importantă este afecţiunea (cuibărirea la pieptul lui doar de dragul apropierii), a doua nevoie este comunicarea, iar a treia este dedicarea faţă de familie. Ce înseamnă aceasta? O femeie are nevoie să audă cuvinte, propoziţii şi paragrafe întregi atunci când soţul ei vine acasă – nu doar mormăituri. Ea are nevoie să ştie că el va participa la competiţia sportivă a fiului lor şi la recitalul de balet al fiicei lor.

De ce oare a dat Dumnezeu nevoi diferite bărbaţilor şi femeilor şi apoi le-a poruncit să „devină un singur trup”? Poate că în felul acesta ei se pot bucura de călătoria lor prin ochii celuilalt. E uşor să devii una? Nu întotdeauna. Dar gândeşte-te la distracţia pe care o veţi avea pe măsură ce veţi experimenta viaţa prin ochii iubitului vostru. Căsnicia voastră va fi binecuvântată datorită acestui fapt.

Î

Realmente mă lupt din punct de vedere sexual în căsnicia noastră. Soţul meu este atât de… *plictisitor*. Iată că am spus-o. Cea mai bună prietenă a mea îmi spune: „Hei, nu se va schimba niciodată. Îţi aduci aminte când mi-ai spus că el ţi-a zis: «Ei bine, îţi plăcea aşa, ce s-a schimbat?» Fato, bărbatul ăsta este stupid”. Există vreo speranţă pentru mine?

Bine, să ne oprim la acest lucru. Vorbeşti cu *prietena* ta despre viaţa voastră sexuală? Aceasta e la fel de mult o violare a legămintelor voastre de căsnicie cum ar fi ca soţul tu să le spună colegilor lui de muncă ce greutate ai şi ce mărime porţi la sutien. Gândeşte-te la acest lucru. Ceea ce se întâmplă între tine şi partenerul tău de viaţă ar

trebui să rămână doar între voi – cu excepţia cazului când mergeţi la consiliere. Există o diferenţă între a discuta împreună cu un mentor de încredere sau cu un consilier şi a bârfi cu o prietenă despre bărbatul tău. Dacă doreşti să-ţi îndepărtezi soţul, acesta este un mod minunat de a o face. Dar oare vrei cu adevărat acest lucru?

Opreşte-te o clipă şi socoteşte câte prietene apropiate ai tu. Acum, socoteşte câţi prieteni intimi are soţul tău. Ai nevoie de un singur deget, nu-i aşa? Dacă soţul tău este un bărbat tipic, el nu are alţi prieteni cu care să poată discuta în afară de tine. Aceasta înseamnă că, în mod natural, el ţine oamenii la o oarecare distanţă de el. Tu ai fost norocoasă să te poţi apropia suficient de el ca să devii prioritatea lui numărul unu. Tu te descurci bine în ce priveşte relaţiile şi foloseşti de 3, 5 ori mai multe cuvinte decât el în fiecare zi. Aşadar, discută cu soţul tău (cu blândeţe, nu cu asprime). Spune-i cât de mult îl iubeşti şi îl apreciezi. Spune-i că ţi-ar plăcea să încerci câteva tehnici noi, chiar din această seară. Doar această menţionare şi o privire sugestivă ar trebui să fie suficiente pentru a-l face pe orice bărbat prin a cărui vene curge sânge să dorească să încerce ceva diferit. Bucuraţi-vă unul de altul!

Î

Eu practic atletismul şi mă pregătesc pentru maraton. Îmi place să mă antrenez, aşa că mă antrenez mult timp. Soţul meu este supărat pe mine, deoarece crede că nu avem suficient timp pentru *noi* – ştiţi ce vreau să spun. Dar nu merit şi eu să fac ceea ce îmi place?

Dacă eşti o femeie obişnuită, ai suficiente poveri în viaţă care să poată scufunda un elefant. Ai un batalion de copii mici în jurul tău, sau adolescenţi cu mulţi hormoni care te irită, şi adesea un soţ pretenţios. Eşti ocupată – nimeni nu poate să te contrazică. Şi, da, meriţi şi ai *nevoie* de timp liber. Dar ţine minte următorul lucru: consiliind multe cupluri de-a lungul anilor, am făcut uimitoarea descoperire că femeile care au o viaţă sexuală bună au parte de mai puţin stres în vieţile lor. De ce?

Ai auzit sloganul din reclame: „Eşti pe mâini bune cu Allstate” [Companie care produce diverse produse cosmetice – nota trad.]? Cel căruia i-a venit această idee a fost un geniu. Principiul funcţionează în acelaşi mod şi în căsnicie. Dacă îţi împlineşti sexual soţul, vei fi pe mâini bune. Vei avea un soţ fericit, împlinit, care va fi dispus să-şi modifice programul pentru a se ocupa de copii în timp ce tu alergi. Va fi acolo şi te va încuraja la linia de sosire când vei termina maratonul! Dacă vei fi împlinită sexual, îţi vei aprecia mai mult soţul. Vei aprecia mai mult viaţa. Vei zâmbi mai mult. Vei fi o mamă mai bună. Vei fi chiar o alergătoare de maraton mai bună. Acestea sunt motive minunate ca să te lupţi pentru o viaţă sexuală sănătoasă, nu-i aşa?

Î

Tocmai mi-am sărbătorit cea de-a şaizecea aniversare. Cred că mi-e puţin teamă că viaţa mea sexuală va muri dintr-odată. Aveţi vreo sugestie?

R

Pe măsură ce îmbătrânim, multe lucruri în ce ne priveşte funcţionează mai încet. Trebuie să ştim lucrul acesta. Am trecut de 60 de ani şi facem dragoste mai rar decât înainte. E adevărat că un bărbat atinge potenţa sexuală maximă între 18 şi 20 de ani. Dar, după cum spunea tatăl meu: „O vioară veche ştie multe melodii”. Doar pentru că ai ajuns la 60 de ani nu e un motiv să nu te bucuri de o viaţă sexuală activă, împlinitoare, minunată. De fapt, majoritatea cuplurilor spun că, pe măsură ce îmbătrânesc, sexul devine mai bun! (La urma urmei, nu mai aveţi copii prin preajmă care să izbească uşa de la dormitor ca să vă atragă atenţia… sau care să vomite chiar când aţi ajuns la climax.)

Cu toate acestea, e important să fiţi conştienţi de schimbările care se petrec în trupul vostru care îmbătrâneşte. S-ar putea ca bărbaţii să aibă nevoie de mai mult timp pentru a obţine o erecţie. Dar uită-te la partea pozitivă – aceasta înseamnă să-ţi alinţi mai mult soţia şi să

te bucuri de atingerea ei. În cazul femeilor, nivelul de estrogen va scădea şi, ca urmare, pielea lor va fi mai uscată şi mai sensibilă, iar vaginul va avea nevoie de mai multă lubrifiere. Ceea ce îi va plăcea vineri s-ar putea să nu-i mai placă luni. Dar, destul de interesant, multe femei spun că simt o libertate şi un entuziasm mai mare în sexualitatea lor după menopauză. Şi asta e ceva ce merită sărbătorit!

Desigur, trupul vostru suferă modificări, dar organul tău sexual cel mai important – mintea ta – încă deţine controlul. Foloseşte-te de anii următori ca de o oportunitate de a explora schimbările într-un mod plin de dragoste împreună cu iubitul tău. Atitudinea ta pozitivă va produce o schimbare radicală.

Întotdeauna l-am considerat pe soţul meu ca fiind o persoană foarte morală, dar cred că se gândeşte prea mult la sex. Cu siguranţă mai mult decât mine. E ceva în neregulă cu el?

R

Am un sondaj pentru tine. Cine se gândeşte mai mult la sex într-o căsnicie – bărbatul sau femeia?

Dacă ai răspuns: „Bărbatul”, ai răspuns corect.

Dar mai există o parte a întrebării, care are răspunsuri multiple. Cât de des se gândeşte un bărbat la sex?

De două ori mai des ca o femeie?

De cinci ori mai des?

De zece ori mai des?

De 33 de ori mai des?

Şi răspunsul este… de 33 de ori mai des! Atunci când i-am împărtăşit soţiei mele această statistică, ea mi-a spus: „Sunteţi bolnavi!” O femeie mi-a spus: „Ei bine, eu mă gândesc la sex, dar doar pentru că el îl tot pomeneşte”.

Aşadar, bărbaţii se gândesc la sex întreaga zi? Aceasta e o realitate. Dar iată care e întrebarea importantă: atunci când el se gândeşte la sex, ce fel de gânduri are, de fapt? Poate avea gânduri sfinte, curate,

legate de sex? Desigur, dacă se gândeşte la tine, mireasa lui. (Dacă ai rezerve cu privire la cât de adevărată e afirmaţia mea, am o carte minunată pentru tine. Se numeşte Cântarea Cântărilor.) Dacă el se gândeşte cum să-ţi maseze spatele, cum să-ţi ofere plăcere şi să petreacă timp cu tine în dormitor, desigur că procedează corect. E ceva sănătos. La urma urmei, sunteţi soţ şi soţie.

Aşadar, să rezum, dacă soţul tău se gândeşte mult la sex, el este un exemplu clasic al speciei masculine. De ce să nu trăieşti la înălţimea aşteptărilor lui normale? De ce să nu-i trimiţi un e-mail în care să-i spui: „Te aştept, băiatule. Grăbeşte-te acasă”. Femeia înţeleaptă este cea care se ocupă de energia sexuală a soţului în moduri creative şi plăcute.

Î

Sunt o soţie casnică de 26 de ani, am un copilaş de doi ani, iar viaţa mea sexuală există doar în imaginaţia mea. Mi-ar plăcea să fiu asaltată de soţul meu seara (sau dimineaţa, sau în timpul somnului sau oricând!), dar se pare că el şi-a pierdut interesul faţă de mine pe care îl avea înainte de a naşte copilul. Prietenele mele îşi doresc ca soţii lor să le ceară să facă sex doar o dată pe săptămână. Am nevoie de un iubit adevărat, nu numai de un bărbat căruia să-i port numele.

Adesea aud: „Ştiţi, eram ca doi iepuraşi pe câmp înainte de a ne căsători, şi apoi ne-am căsătorit şi viaţa noastră sexuală s-a înrăutăţit. Ce s-a întâmplat?” Atunci când vă întâlneaţi, totul era nou şi fascinant. Prietenul tău făcea ceea ce fac bărbaţii în mod natural – se concentrau asupra unui singur scop, doreau să-ţi câştige dragostea. Apoi v-aţi căsătorit, aţi început „viaţa adevărată” şi aţi fost ocupaţi cu slujbele voastre, în familia voastră au mai apărut unul sau doi mici sugaci hedonişti care v-au epuizat timpul şi energia, fără a menţiona proiectele şi activităţile care nu se termină niciodată. Bărbaţii care şi-au realizat scopul se gândesc: *Hei, am terminat treaba aceasta cu mariajul, nu*? *Acum să trec la următorul lucru de pe listă*…

cum ar fi să port de grijă financiar familiei mele şi să torn ciment în pivniţă.

Dar în fiecare zi o femeie îţi pune întrebarea: „Mă iubeşti cu adevărat? îţi pasă cu adevărat de mine?” Dacă soţul tău ar avea cel mai mic indiciu că tu îl întrebi acest lucru, probabil că ţi-ar răspunde: „Desigur că te iubesc. Ţi-am spus că te iubesc atunci când m-am căsătorit cu tine, nu-i aşa?” Vezi diferenţa de perspectivă? Voi doi trebuie să discutaţi împreună. Trebuie să-ţi faci soţul s-o lase mai moale cu munca şi el trebuie să-şi rearanjeze priorităţile. Dragostea nu este doar un sentiment de moment; este o acţiune continuă. Dacă este excesiv de ocupat, vezi dacă poţi tăia într-o seară ceva de pe lista lui de lucruri care trebuie făcute (probabil că tu ai pus acel lucru pe listă prima dată). Trimite copiii la bunica, pregăteşte-i cina preferată, îmbracă o cămaşă de noapte căreia nu-i poate rezista şi aşteaptă să înceapă artificiile…

Î

Mă simt atât de neîmplinit de soţia mea în domeniul dragostei şi al satisfacţiei sexuale încât nici nu ştiu de unde să încep. Suntem căsătoriţi de 40 de ani. Întotdeauna am fost cel care a ajutat-o, am sprijinit-o cu răbdare, am muncit, am cultivat relaţia. Niciodată n-am forţat-o să facă sex, ci doar i-am cerut acest lucru. Mi-ar plăcea ca ea să iniţieze câteodată sexul, dar adesea trec opt luni fără să facem sex. Şi atunci când facem, doar eu sunt cel încântat. Întotdeauna am fost iubitor şi i-am fost credincios soţiei mele, am fost căsătorit doar cu ea, totuşi, după tot acest timp sunt încă neîmplinit. Unde greşesc? Mă simt atât de singur şi de neglijat.

R

Îţi apreciez curajul de a păşi în faţă. Căsnicia este o relaţie prea preţioasă ca să nu lupţi pentru ea! Cuplurile care suferă în viaţa lor sexuală se confruntă adesea cu probleme nerezolvate, cu răni ale trecutului sau cu abuzul sexual. De ce să nu dai la o parte măştile? De ce să nu-ţi deschizi inima faţă de soţia ta? Descoperă ce e în mintea ei

atunci când îi ceri să facă sex cu tine. Poate că a crescut cu ideea că sexul e „murdar”. Sau poate că nutreşte resentimente faţă de tine din unele motive. Ai aşteptat 40 de ani. Oare n-ar fi timpul să afli de ce soţia ta ţi-a refuzat dragostea?

Dacă la maşina ta nu funcţionează toţi cei opt cilindri, nu-i aşa că o duci la mecanic? Dacă mariajul tău nu funcţionează cu toţi cei opt cilindri, uneori ai nevoie de un sfat de la o altă persoană. Caută-ţi un consilier care doreşte să scape de tine. Da, ai citit corect. Un consilier care este de acord să-ţi acorde câteva sesiuni şi care ajunge la esenţa problemei este infinit mai util decât unul care vrea să vă ţină doi ani de zile doar pentru a „urmări progresul”. Pe măsură ce problemele sunt scoase la iveală, asigură-ţi soţia că vei fi alături de ea în tot acest timp în care încercaţi să vă rezolvaţi împreună problemele.

Ce ai de pierdut? Patruzeci de ani este o investiţie considerabilă. Nu o lăsa să fie în zadar.

Î

Ştiu că procedez cum trebuie, dar pur şi simplu nu primesc răspunsul pe care îl aştept. Unde greşesc?

Un bărbat cu care am lucrat cu câţiva ani în urmă – să-l numim Jim – este atât de tipic pentru noi, bărbaţii. Într-o zi el mi-a spus: „Pur şi simplu nu pricep, doctore. Soţiei mele îi place ceva marţi, dar sâmbătă mă întreabă înfuriată: «Ce faci?»”.

Domnilor, dacă credeţi că sexul cu soţia voastră seamănă cu unele scheme din jocul de fotbal – tu faci asta, apoi asta şi apoi asta – vă înşelaţi. Sexul cu soţia voastră nu are de-a face cu punctul G sau cu punctul I sau cu punctul X. Are de-a face cu *relaţia*. Gândiţi-vă la aceasta în felul următor: sexul este un dar de la Dumnezeu şi ceva ce trebuie perfecţionat, ghici împreună cu cine? Cu mireasa ta. Eu cred cu adevărat că sexul ar trebui să aibă loc după deviza CMRP – Cât mai relaxat posibil – ţinând cont că majoritatea femeilor seamănă mai mult cu acele vase cu încălzire lentă, decât cu cuptoarele cu microunde. Ele se

încălzesc lent. Acest lucru este în contrast cu majoritatea bărbaţilor, care sunt gata într-o secundă. Doar o singură privire la ea şi Domnul Fericit e gata de acţiune. Ştiţi ce vreau să spun.

Dar soţia ta este ca o plantă delicată care trebuie să fie crescută, îngrijită, udată şi mânuită cu grijă. Soţia ta este misterioasă; ea nu e ca tine. Bărbaţii sunt mult mai mecanici. Dacă te comporţi într-un mod mecanic cu soţia ta, o vei face să-şi piardă interesul. O vei face să se simtă folosită şi abuzată. Soţia ta are nevoie să-ţi audă cuvintele gingaşe de dragoste şi apreciere; ele sunt ceea ce reprezintă apa şi lumina pentru o plantă. Dacă îţi vei trata soţia ca pe o plantă delicată, ea se va simţi iubită de tine şi va înflori. Va ajunge la acel loc special plin de lumină în care va spune: „Nu te opri. Chiar acolo. L-ai nimerit”. Şi, dintr-odată, ea va deveni un suporter entuziast. Şi ştii ceva? Toată acea plăcere pe care o va experimenta ţi se va datora ţie!

Î

Ştiu că afirmaţi că o viaţă sexuală este foarte importantă, dar uneori viaţa devine atât de ocupată. Noi lucrăm amândoi, avem

Irci copii şi apoi mai există toate celelalte treburi pe care trebuie să le rezolvăm. E greu să ne facem timp chiar să fim împreună.

R

Recunosc că există nopţi în familia Leman în care nu există prea mult preambul. Capul îmi cade pe pernă şi spun: „Sex”. Iar capul soţiei mele cade pe pernă şi ea spune: „Sex”. Şi apoi, după această partidă de sex, adormim.

Să acceptăm realitatea. Cu toţii avem stiluri de viaţă agitate şi nu ne facem timp pentru celălalt aşa cum ar trebui.

Dar, dacă îţi pasă de căsnicia ta (şi mi-ai dovedit că aşa e, astfel n-ai fi citit această carte), trebuie să te lupţi pentru ea. Aceasta înseamnă să-ţi faci timp, să-ţi faci timp

pentru căsnicia ta. Găseşte un babysitter şi ieşiţi împreună o dată pe săptămână. Din când în când cheltuiţi chiar câţiva bani pe o cameră la hotel.

„O, Leman, ce bizară sugestie e aceasta”, ar putea să spună unii. Ştiţi ce le spun eu? „Hei, tu ai fost cel care a cumpărat un televizor cu plasmă. Cheltuieşti bani pentru orice lucru de sub soare. De ce să nu investeşti în relaţia ta cu soţul sau cu soţia ta?”

Şi, apropo, atât de mulţi dintre voi care sunteţi părinţi doriţi să fiţi siguri că copiii voştri se simt de parcă ar fi centrul universului. De aceea le umpleţi vieţile cu activităţi care vă fac să tot alergaţi pentru ca ei să „aibă succes în viaţă”. Daţi-mi voi să vă pun câteva întrebări: Dacă odraslele voastre sunt centrul universului, mai există loc pentru Atotputernicul Dumnezeu? Şi unde mai este loc pentru o viaţă sexuală sănătoasă pentru tine şi pentru partenerul tău? Într-o zi, aceşti copii vor pleca din cuibul tău. Şi, până atunci, îţi pot sfâşia inima. După cum am afirmat într-una din cărţile mele (parafrazându-l pe *Pogo*, un personaj al lui Walt Kelly, autorul de benzi desenate): „I-am văzut pe duşmani şi sunt mici”. ia-ţi timp pentru viaţa voastră de cuplu şi fă din ea o prioritate. Ea va ţine întreaga viaţă.

Î

Soţul meu a muncit întotdeauna din greu şi s-a bucurat de munca lui. Dar, în urmă cu trei luni, compania lui s-a restructurat şi şi-a pierdut slujba. De atunci nu mai e acelaşi om. Pur şi simplu stă prin casă şi e într-o dispoziţie proastă. Deoarece nu lucrează, ar putea cel puţin să mă ajute la munca din gospodărie (eu lucrez cu normă întreagă), dar el nu pare motivat s-o facă. Iar sexul? E motiv de râs. Întotdeauna e „prea obosit”, îmi vreau vechiul soţ înapoi!

R

E ceva ce trebuie să înţelegi cu privire la bărbaţi. Bărbaţii se identifică în primul rând cu munca lor. S-ar putea ca femeile să lucreze în afara casei – ca piloţi pentru

compania aeriană American Airlines, chirurgi sau bibliotecari – dar ele nu se identifică cu slujbele lor aşa cum o fac bărbaţii. Bărbaţii *se identifi*că cu slujba lor.

Aceasta înseamnă că, atunci când soţul tău şi-a pierdut slujba, el şi-a pierdut identitatea. Probabil că e depresiv, spunându-şi că nu e bărbat deoarece nu-şi poate întreţine familia. Faptul că tu ai o slujbă (oricât ar fi de util acest lucru din punct de vedere financiar), s-ar putea să-l facă să se simtă mai rău – căci tu eşti aceea care întreţii familia. Ceea ce îţi comunică prin faptul că doar stă pe lângă casă este: „De fapt nu am nicio valoare. Tu n-ai nevoie de mine”. El ia tot eşecul în mod personal şi aceasta iese la iveală în dispoziţia lui depresivă şi în incapacitatea lui de a face faţă din punct de vedere fizic, emoţional şi sexual. S-ar putea chiar să se confrunte cu disfuncţie erectilă.

Poate că soţul tău are nevoie de terapie din partea unui consilier sau a unui medic de încredere, dar cu siguranţă are nevoie de încurajare din partea ta. El are nevoie să audă că îl iubeşti pentru *ceea ce este*, că ai nevoie de el în viaţa ta. Şi că el înseamnă totul în viaţa ta. Apoi acceptă ceea ce poate să-ţi ofere el, fie că e puţin sau mult. Chiar dacă e zdrobit, el încă are nevoie să fie eroul tău şi să simtă că tu ai nevoie de el.

Sunt un bărbat care îmi doresc să fac sex de cinci ori pe săptămână. Dacă îmi văd soţia în lenjerie intimă sunt gata de atac. Dar soţia mea? Ei bine, ea e genul de femeie care îşi doreşte sex o dată pe lună. Uneori simt că sunt pe punctul de a exploda de energie sexuală. Cum putem ajunge la un gen de înţelegere în acest domeniu?

R

Îmi place ceea ce spun cercetătorii: „Când crezi că preferă un bărbat să facă sex cu soţia lui: dimineaţa sau seara?” Hopa! Vă pot auzi pe unii dintre voi spunând: „Şi dimineaţa şi seara”. Nu e răspunsul corect. Trebuie să alegi unul. „E dimineaţa”. Când preferă o femeie să facă sex cu soţul ei? „în luna iunie!”

Serios, realitatea este că bărbaţii şi femeile sunt diferiţi Nu e de mirare că multe cupluri se ceartă cel mai des cu privire la frecvenţa cu care fac dragoste. Femeile cred că bărbaţii se gândesc doar la sex. Nu, de fapt ne gândim şi la alte lucruri – cum ar fi mâncarea şi fotbalul. Aşa că nu e nicio mirare că bărbaţi sunt de obicei cei agresivi în relaţie. Dar, dacă o soţie simte că ea *trebuie* să răspundă întotdeauna avansurilor sexuale ale soţului ei, am noutăţi pentru tine. Ea se va simţi nerespectată şi înjosită.

Sexul nu este ceva de care te foloseşti pentru a scăpa de tensiunea sexuală. Este ceva de care trebuie să se bucure atât soţul, cât şi soţia. Aşa că îţi sugerez să-ţi reduci puţin aşteptările, în schimb, concentrează-te pe a-i face pe plac soţiei tale în moduri nonsexuale. De exemplu, ca un soţ care i-am adus soţiei mele ceaşca de cafea în fiecare dimineaţă de când suntem căsătoriţi, ştiu cât sunt de importante lucrurile mărunte în a fi pe placul unei femei. Dacă îi faci pe plac şi îi arăţi că îţi pasă cu adevărat de ea, soţia ta va avea un răspuns mult mai entuziast faţă de tine, Don Juan.

În unele zile mă simt copleşită de toate responsabilităţile mele – faţă de soţul meu, de copii, pregătirea meselor, casa dezordonată, rufele care trebuie spălate. Simt de parcă nu am niciodată o pauză. Alerg în continuu 24 de ore pe zi, toată săptămâna, fără a vedea vreun semn de oprire. Când, în cele din urmă, soţul meu vine acasă seara, sunt epuizată, dar încă trebuie să merg mai departe. El doreşte sex; tot ce doresc eu este să dorm. E ceva egoist să doresc un timp doar pentru mine?

R

Doresc să afirm acest lucru foarte clar: fiecare femeie are nevoie de un timp pentru ea însăşi. Eu numesc femeile ca tine „femei-scârţ”, deoarece totul se agaţă de tine ca de scârţ şi toată lumea vrea o bucată din tine. Nu e de mirare că uneori te simţi epuizată. Nicio persoană nu poate munci 24 de ore pe zi, toată săptămâna, fără să

înnebunească puţin. La urma urmei, soţul tău petrece opt până la zece ore pe zi la slujbă, şi apoi ce face? Vine acasă! Şi tu meriţi o pauză.

Şmecheria este că tu trebuie să te ocupi de asta, deoarece nimeni altcineva n-o va face. Dacă nu o faci schimbări, vei continua tot aşa. Prin urmare, fă-ţi un plan. Întreabă-ţi câţiva prieteni de încredere sau vecini dacă doresc să faceţi un parteneriat în ce priveşte îngrijirea copiilor: „Hei, voi avea grijă de copiii tăi în zilele de marţi, dacă tu vei avea grijă de ai mei în zilele de joi". Începe să dai membrilor familiei liste de lucruri pe care le pot face. Chiar copiii mici pot fi responsabili de câteva sarcini. K-ţi timp în programul tău pentru ceva ce faci *singură* – fie că e vorba să alergi prin zonă, să vopseşti un birou vechi sau te uiţi la păsări. Toţi membrii familiei vor avea de câştigat datorită atitudinii tale diferite, inclusiv soţul tău.

Î

Recent am auzit un interviu cu dumneavoastră, dr. Leman, şi m-aţi făcut curios. Am auzit doar fragmente din el, dar îmi amintesc că aţi folosit expresia: „Sexul începe în bucătărie". Aceasta are de-a face cu faptul că la inima bărbatului se poate ajunge prin stomac?

R

Nu, dar îţi voi capta interesul cu un alt gen de sufleu.

Sex Begins in the Kitchen [*Sexul începe în bucătărie*] este titlul unei cărţi scrise de mine, care a fost tradusă în 32 de limbi. Cred că este una dintre cele mai bune cărţi pe care le-am scris. În această carte explic faptul că un bărbat dă dovadă de înţelepciune dacă face dragoste cu soţia lui *în afara dormitorului*. Ce înseamnă aceasta? înseamnă că el îşi ajută soţia. O ajută cu munca din gospodărie, culcă copiii; duce copiii la şcoală cu maşina; duce copiii la antrenamente. Este un tată bun; este un soţ atent. Îşi ascultă soţia, discută despre cum i-a trecut ziua, deoarece ştie că acest lucru este important pentru ea şi deoarece ei doi au învăţat să-şi împărtăşească lucrurile. Îşi foloseşte autoritatea pentru a o proteja, pentru a o sluji şi pentru a-

şi satisface soţia.

Vedeţi, o soţie ia în seamă în fiecare zi modul în care soţul ei o slujeşte pe ea şi pe familia ei – iar sentimentele ei cu privire la ceea ce observă ea la ei au mult de-a face cu cât de disponibilă şi de dornică va fi pentru întâlnirea romantică cu soţul ei din dormitor. Dacă o femeie se simte preţuită de soţul ei, ea va fi mai mult decât dispusă să-l întâlnească printre cearşafuri. Şi, dacă un soţ este împlinit din punct de vedere sexual, el va fi gata să încaseze un glonţ pentru soţia lui. Aceasta înseamnă dragoste, aceasta înseamnă sacrificiu. Şi la aceasta se referă căsnicia.

Despre dr. Kevin Leman… înţelepciune practică şi un râs sănătos

Psiholog cunoscut la nivel internaţional, autor care a câştigat mai multe premii, personalitate cunoscută în radio şi televiziune şi vorbitor apreciat, dr. Kevin Leman şi-a învăţat şi şi-a amuzat ascultătorii din lumea întreagă cu umorul lui şi cu psihologia lui practică.

„Specialistul în relaţii” a fost invitat la numeroase programe de radio şi televiziune, inclusiv la *The View* cu Barbara Walters, *Today*, *Oprah*, *The early Show* de la CBS, *Live with Regis and Kelly*, *Focus on the Family* cu dr. James Dobson şi *LIFE Today* cu James Robison. Dr. Leman apare frecvent la emisiunea *American Morning* de la CNN şi a slujit ca psiholog de familie la *Good Morning America*.

De asemenea, dr. Leman este fondatorul şi preşedintele organizaţiei Couples of Promise, o organizaţie concepută şi dedicată ajutorării cuplurilor să aibă o căsnicie fericită.

Lista cărţilor devenite bestsellere scrise de dr. Leman include:

Şapte lucruri pe care el nu ţi le va spune niciodată (Editura Imago Dei, 2009)

The New Birth Order Book

Making Children Mind without Losing Yours

Bringing Up Kids without Tearing Them Down

Sex Begins in the Kitchen

Making sense of the Men in Your Life
The Birth Order Connection
When Your Best Is Not Good Enough
Adolescence Isn't Terminal: It Just Feels Like It
Becoming a Couple of Promise
What a Difference a Daddy Makes
Say Good-Bye to Stress
The Real You: Become the Person You Were Meant to Be
Keeping Your Family Strong în a World Gone Wrong

Dr. Leman este membru al American Psychological Association, American Federation of Radio and Television Artists, National Register of Health Services Providers în Psychology şi North American Society of Adlerian Psychology.

Dr. Leman a studiat la North Park University. Şi-a obţinut licenţa în psihologie de la Universitatea din Arizona, unde, mai târziu, şi-a obţinut diploma de master şi doctoratul. Născut la Williamsville, New York, el şi soţia lui, Sande, trăiesc în Tucson şi au cinci copii.

Pentru informaţii referitoare la programul conferinţelor şi seminarelor, vă rugăm să-l contactaţi:

Dr. Kevin Leman PO. Box 35370 Tucson, Arizona 85740

Telefon: (520) 797 – 3830 Fax: (520) 797 – 3809 Web site:

www.realfamilies.com